



Knusper-Hähnchen mit Pak Choi

und zitronigem Pilaw mit Naturreis



ca. 30min



2 Personen

So groß, wie Asien ist, so groß ist auch die kulinarische Vielfalt. Wir bedienen uns gerne bei allen gleichzeitig: Für unser Pilaw, ein orientalisches Gericht, wird nahrhafter Naturreis in Brühe gekocht und mit Zitrone verfeinert. Das Hähnchen würzen wir indonesisch und panieren es japanisch. Pak Choi macht als Allrounder die Asienreise komplett. Alles in allem eine Hommage an die gastronomische Völkerverständigung!

- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pak Choi
- 1 Thai-Chilisichote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Express-Naturreis
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 50g Panko-Paniermehl ¹

- 1EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner, ofenfester Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 939kcal, Fett 54.2g,
Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 40.1g



Den Backöfen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Nach Geschmack mit Pfeffer und mehr **Brühgewürz** würzen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und halbieren.
Mit 1EL Olivenöl, **1TL 5-Gewürze-Pulver**
und 1 Prise Salz einreiben und anschließend
in der **½ des Panko-Paniermehls** wälzen.
Wer mag, kann auch mehr **Paniermehl**
verwenden. Auf ein mit Backpapier
ausgelegtes Backblech geben, mit
insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln und
ca. 20Min. im Ofen knusprig backen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** längs in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Pak Choi** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Chili** in dünne Ringe schneiden und ggf. entkernen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Kurz bevor das **Fleisch** und der **Reis** fertig sind, den **Pak Choi** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben, mit 50ml Wasser ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit dem **restlichen 5-Gewürze-Pulver**, den **Chiliringen**, dem **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-4Min. glasig anschwitzen. Den **Reis** unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt ca. 20Min. im Ofen garen.



Den **Reis** nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.