



Hoisin-Hähnchen mit Basmatireis

dazu eingelegte Gurken und Tomaten



ca. 20min



2 Personen

Wer liebt sie nicht - klassische und gleichermaßen leckere 3-Komponenten-Gerichte. Unsere heutige Variante ist etwas chinesisch angehaucht und enthält duftig-lockeren Basmatireis, einen Salat aus eingelegter Gurke und Tomate und würziges Hähnchen, das herrlich goldbraun angebraten wird und dann in einer Soja-Hoisinsauce fröhlich vor sich hin blubbert. Psst: Am besten ein bisschen von allem auf die Gabel laden!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 39.0g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Hoisinsauce** mit **¾ der Sojasauce**, dem **Knoblauch**, 1EL (Reis-)Essig, ½EL Mehl und 3EL Wasser verrühren.

3

3. Gemüse einlegen

Die **Gurke** halbieren und in sehr kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Gemüse** mit 2EL (Reis-) Essig, 1EL Wasser und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen und gelegentlich umrühren.

4

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. oder bis es gar ist braten.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die Hitze reduzieren, die **Sauce** in die Pfanne geben und ca. 1Min. bei mittlerer Hitze leicht eindicken lassen, dabei das **Fleisch** rundum darin wenden. Das **Hoisin-Hähnchen** mit dem **Reis** sowie den **eingelegten Gurken und Tomaten** anrichten und nach Geschmack mit der **restlichen Sojasauce** beträufelt servieren.

6

6. Gestärkt in die Pfanne

Unser Hoisin-Hähnchen ist wunderbar saftig und durch die Sauce schön herzhafte aromatisch. Wie bitte, lieber knusprig statt saftig? Kein Problem! Wer es crunchy mag, wendet das Fleisch in Maisstärke statt in Mehl und brät es mit mehr Pflanzenöl an, sodass es fast ein bisschen frittiert wird. Ganz wichtig: Das Fett aus der Pfanne nehmen, bevor die Sauce dazukommt!