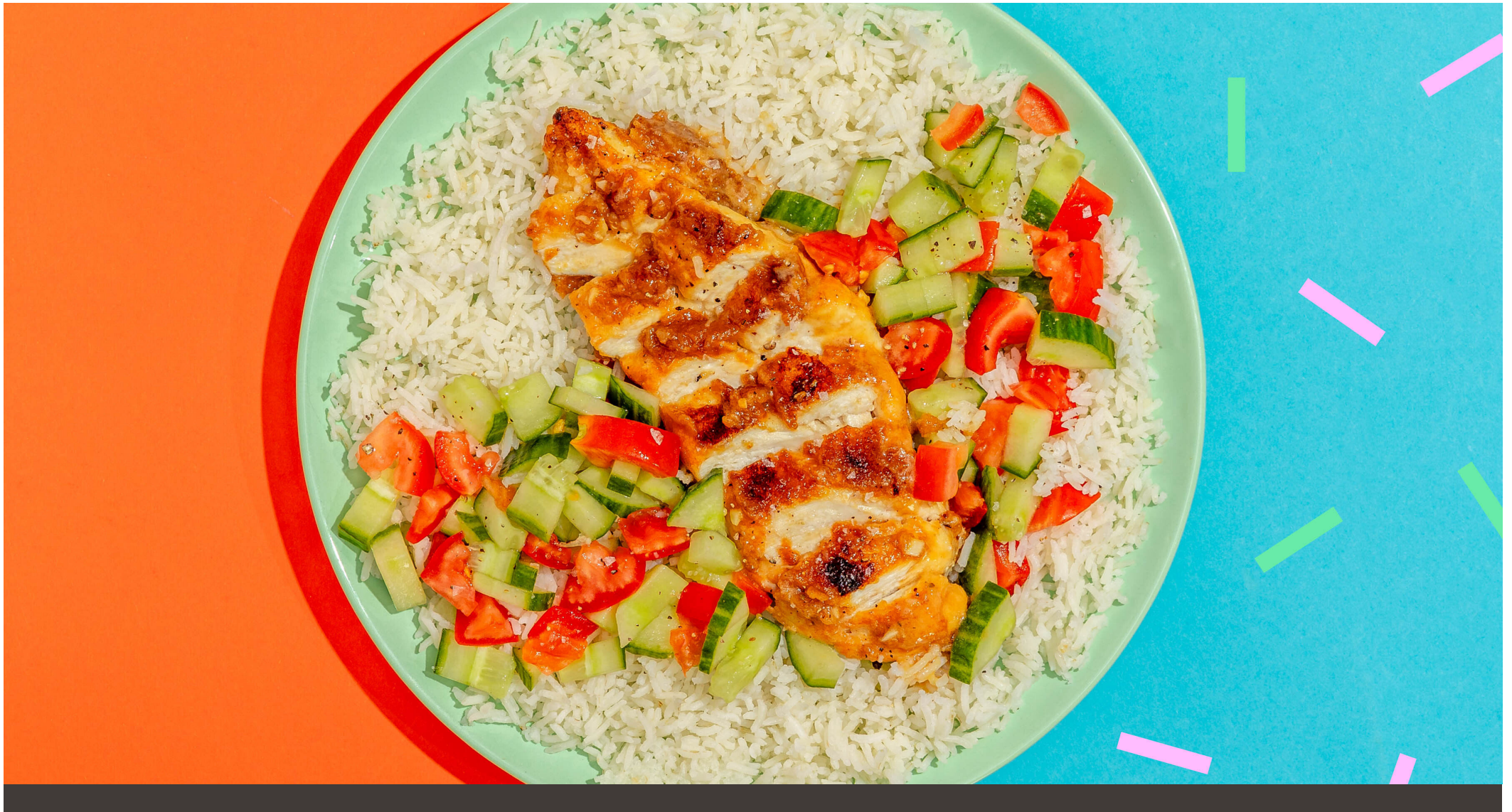




Hähnchen mit Hoisin-Glasur auf Basmatireis

dazu eingelegte Gurken und Tomaten



ca. 25min



3-4 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 812kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 67.2g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.

4

4. Fleisch braten

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

2

2. Sauce zubereiten

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Hoisinsauce** mit **¾ der Sojasauce**, dem Knoblauch, 2EL (Reis-)Essig, 1EL Mehl und ca. 50ml Wasser verrühren.

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 **einggelegten Gurken und Tomaten** anrichten und nach Geschmack mit der **restlichen Sojasauce** beträufelt servieren.

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 4EL (Reis-)Essig, 2EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen und gelegentlich umrühren.

6

6. Gestärkt in die Pfanne

Unser Hoisin-Hähnchen ist wunderbar saftig und durch die Sauce schön herzhaft-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!