



Philippinisches Pfefferhuhn

mit Gemüse und Basmatireis



30-40min



3-4 Personen

Eines der bekanntesten philippinischen Gerichte ist Adobo, das aus Hühnchen oder Schweinefleisch hergestellt wird. Der Name „Adobo“ stammt ursprünglich aus dem Spanischen und bedeutet „Marinade“ oder „Gewürze“. Bei diesem Gericht wird das zarte Hähnchen auch reichlich mit Pfeffer, Sojasauce und Knoblauch gewürzt, was ihm einen besonders köstlichen Geschmack verleiht. Bereite dich auf eine echte Geschmacksbombe vor!

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen schwarze Pfefferkörner
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Pak Choi
- 2 Stangen Lauch
- 2 Packungen Sojasauce 1,6
- 1 Päckchen Reissessig

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

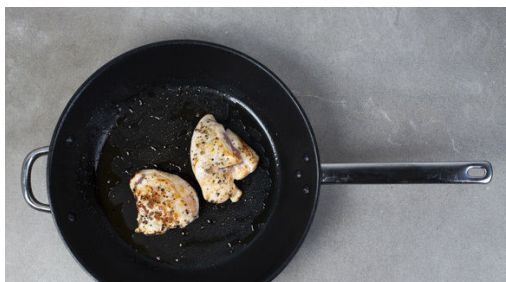
Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 17.2g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 41.5g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Kochtopf 600ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Pfeffer** in einem Mörser grob zerstoßen und mit 1-2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** sowie 1 Prise Salz und Zucker verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und mit dem **Würzöl** einreiben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus dem **Würzöl** nehmen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Den **Lauch**, das **Würzöl**, die **1/2 der Sojasauce**, den **Reissessig**, 80ml Wasser und 1 Prise Zucker dazugeben und das **Fleisch** weitere 3-4Min. garen, bis es durch ist.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt auf niedrigster Stufe 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Pak Choi braten

Die **weißen Pak-Choi-Streifen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. unter Rühren anbraten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** und die **restliche Sojasauce** dazugeben und weitere 2Min. braten.



3. Gemüse schneiden

Den **weißen Teil des Pak Chois** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2-3cm breite Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Pak Choi** auf dem **Reis** anrichten. Nach Belieben mit mehr **Pfeffer** würzen und servieren.