



## RS KF Saftiges Orangenhühnchen süß-sauer

mit Paprika und duftigem Jasminreis



ca. 25min



2 Portionen

Es stimmt schon: Leckerer chinesisches Essen kann man sich ganz einfach nach Hause holen. Doch statt beim Lieferdienst zu bestellen, wird heute mal selbst gekocht: Wie wäre es zum Beispiel mit zartem Hühnerfleisch in einer Geschmacksexplosion aus Paprika, Tomate, Teriyakisauce und fruchtiger Orange? Die sorgt nicht nur für frische Farbe, sondern auch für den besonderen Gaumenkick.

## Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Jasminreis
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 35.0g



### 1. Gemüse vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 0,5-1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Knoblauch**, die **Paprika** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten, mit 1 Prise Salz würzen. Die **Tomaten**, die **Orangen**, die **Teriyakisauce** und 1EL Ketchup unterrühren und die Hitze leicht reduzieren.



### 2. Reis kochen

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



### 5. Abschmecken und servieren

Die **Hähnchenpfanne** abgedeckt bei mittlerer Hitze 3-4Min. köcheln lassen, ggf. 1-2EL Wasser zugeben. Mit 1TL hellem Essig und 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



### 3. Orange vorbereiten

Die **Orange** komplett schälen, dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut außen vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in **8 Spalten** schneiden.



### 6. Das persönliche Extra

Wer zu seinem wohlrig-aromatischen Orangenhähnchen noch einen kleinen Extragaumenkitzel möchte, versucht es mit Lauchzwiebelringen oder ein paar wenigen Chiliflocken. Wer nicht wagt ...