



RS KF Saftiges Orangenhühnchen süß-sauer

mit Paprika und duftigem Jasminreis



ca. 25min



4 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

- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Teriyakisauce ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 666kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 35.0g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Die **Tomaten**, die **Orangen**, die **Teriyakisauce** und 2EL 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 4-5Min. köcheln lassen, ggf. 2-3EL Wasser zugeben. Mit 2TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Orangen vorbereiten

Die **Orangen** komplett schälen, dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut außen vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in je 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 ...