



Asiatische Hähnchen-Brokkoli-Pfanne

an Reis und Ingwer-Würzsauce



ca. 25min



2 Personen

Ostasiatische Küchen sind für ihre sogenannten „Stirfrys“ bekannt – das sind Gerichte, die im Wok gebraten und gerührt werden. Dabei befinden sich in der Pfanne oft viel buntes Gemüse und Fleisch oder Fisch; wir servieren heute saftiges Hähnchen und knackigen Brokkoli. Zusammen werden sie schön goldbraun angebraten und finden sich dann mit einer würzigen Ingwer-Würzsauce auf einem kuschligen Bett aus Jasminreis wieder.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,2,3,4}
- 1 Pck. Röstzwiebeln ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 42.6g

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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Sauce köcheln

Die **Ingwer-Würzsauce**, 200ml Wasser und 1EL Ketchup zugeben und die **Sauce** 6-8Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Das **Fleisch** sollte gar und der **Brokkoli** bissfest sein. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben und die **Sauce** mit 1EL Essig, 1 Prise Zucker und Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. von holzigen Stellen befreien und in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

5

5. Anrichten und servieren

Die **Hähnchen-Brokkoli-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Röstzwiebeln** bestreut servieren.

3

3. Fleisch & Brokkoli braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 3Min. anbräunen. Den **Brokkoli** mit 1 Prise Salz zugeben unter Rühren ca. 4Min. braten, bis er zu bräunen beginnt. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** mit 1TL Mehl bestäuben, den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten.

6

6. Ordentlich eingeheizt

Du magst dein Essen gerne scharf? Na, das haben wir gleich - wie wär's mit etwas eingelegter Chili? Dafür eine Chilischote in dünne Ringe schneiden, nach Geschmack entkernen und mit etwas erhitztem Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Ein paar Minuten ziehen lassen, und fertig ist die pikante Garnitur!