



Gebratener Reis mit Lauch und Huhn

mit würziger Erdnusssauce



ca. 25min



3-4 Personen

Wer auf Erdnüsse steht, ist hier genau richtig, denn die spielen heute eine Hauptrolle. Zudem überzeugt dieses Gericht noch mit seiner einfachen Zubereitung: Das Hähnchen und der Reis gehen zusammen im Topf baden, während frische Gurke und die leckere Erdnusssauce vorbereitet werden. Noch den Reis anbraten - und schon steht alles auf dem Tisch. Auch wir könnten in dieser Sauce baden, mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Jasminreis
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 44.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



2. Fleisch und Reis garen

Sobald das Wasser kocht, ½TL Salz zufügen, das **Fleisch** ins Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 5Min. kochen. Den **Reis** zum **Fleisch** in den Topf geben und das **Fleisch** mit dem **Reis** abgedeckt weitere 10-12Min. kochen, bis beides gar ist. Vom Herd nehmen und ohne Deckel ca. 5Min. ziehen lassen.



3. Erdnusssauce zubereiten

Die **Erdnüsse** mit 4EL Pflanzenöl, 4EL (Weißwein-)Essig, 1EL Honig, 7-8EL Wasser und der **Sojasauce** in einem hohen Gefäß nach Belieben fein pürieren.



4. Gemüse schneiden

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, in Scheiben schneiden und warm beiseitestellen.



5. Reis braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis er weich ist. Den **Knoblauch** zufügen und ca. 2Min. mitbraten. Den **Reis** mit 1EL Pflanzenöl zufügen und ca. 2Min. anbraten, mit Salz abschmecken. Das **Hähnchen** und die **Gurkenscheiben** mit dem **Reis** anrichten und mit der **Erdnusssauce** beträufelt servieren.



6. Diagnose: Heiß!

Wir haben heute schon sehr viel asiatische Genusswelt auf dem Teller: Reis, Erdnuss, Sojasauce. Bisher bewegen wir uns damit lediglich im zahm-würzigen Bereich, wer mag, kann aber gerne einen leicht scharfen Zahn zulegen und mit Sriracha-Sauce oder Sambal Oelek nachbehandeln. Und nicht vergessen: Die Dosis macht die Medizin!