



Indonesische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

süßlich-würzig auf Basmatireis



ca. 25min



2 Portionen

Ketjap Manis ist ein indonesisches Urgestein. Die nahe Verwandte der allgemein bekannten Sojasauce verleiht zahlreichen Gerichten der indonesischen Küche ihren leicht süßlichen, umamipralen Geschmack - und die Kombination mit saftigem Hähnchenfleisch ist ebenso bewährt wie beliebt! Paprika und Karotte bringen Biss und Farbe, Basmatireis sorgt für die wohlige Grundlage. Da können wir nur sagen: Ran an die Pfanne!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 50ml Ketjap Manis ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 80.1g, Eiweiß 38.8g



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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Währenddessen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Gemüse** in einer Hälfte in der Pfanne zusammenschieben. Das **Fleisch** mit 1EL Pflanzenöl in die andere Hälfte geben und ohne Rühren 1-2Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** untermengen und das **Fleisch** unter Rühren ca. 1Min. weiterbraten. **Tipp:** Wer es nicht so gerne scharf mag, benutzt weniger **Gewürzmischung** oder lässt sie ganz weg.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Ketjap Manis** und 50ml Wasser zufügen und das **Fleisch** und das **Gemüse** zusammenrühren. Alles 4-5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind, ggf. mehr Wasser zufügen. 1TL Essig unterrühren und mit Salz und ggf. mehr Essig abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Nett mit Baguette

Wer sich beim Baguettekaufen übernommen hat, gerne beim Aufbacken zuschaut oder einfach keinen Reis mehr sehen mag, kann sich selbigen heute für ein anderes Ma(h)l aufsparen: Unsere Hähnchen-Gemüse-Pfanne macht sich sehr gut auf knusprigem Baguette, da geht's dann auch ohne Besteck, haha! Das eine oder andere dünne Scheibchen Gurke sorgt ggf. für nicht nur dekorative Frische.