



Hähnchen im Sesam-Knuspermantel

mit Weißkohlgemüse und Vollkornreis



30-40min



2 Portionen

Wir schwärmen von knusprigem Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Weißkohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in süß-würziger Hoisin- und Teriyakisauce schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden - und du bist es auch!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 50ml Teriyakisauce ^{1,4}
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 150g Express-Naturreis
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Pck. Sesam ³
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 42.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Gemüse garen

Wenn die **Sauce** 5–6Min. gekocht hat, die **Karotten** und den **Weißkohl** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit Salz abschmecken.



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. 1EL Mehl unterrühren, dann mit 150ml Wasser, der **Hoisinsauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen. Die **½ des Currypulvers** unterrühren und die **Sauce** 5–6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



5. Fleisch vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 75ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller die **½ des Panko-Paniermehls** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den Teig ziehen und im **Panko-Sesam-Mix** wenden.



3. Reis kochen

Währenddessen in einem zweiten 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 8–10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.