



Indonesisches Hähnchen auf Bratreis

mit frischem Gurkensalat



ca. 40min



2 Portionen

Indonesisch gewürztes Hähnchen ist schon was Feines – so aromatisch, und dabei mit leichtem Schärfekick. Serviert mit fein-säuerlichem Gurkensalat und gebratenem Reis mit Karotten und Ketjap Manis – leicht knusprig, lecker würzig und schön schick – ergibt sich ein Abendessen der Extraklasse! Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Gurke
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wenn du Zeit hast, koche den Reis im Voraus und lass ihn vor dem Braten abkühlen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 38.8g

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. Karotten braten

Den fertigen **Reis** mit einer Gabel auflockern. Die **Karotten** in der Fleischpfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die Hitze erhöhen und den **Reis** und den **Knoblauch** unterheben, dabei den **Reis** weiter auflockern.

2

2. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. ½EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in 2EL hellem Essig auflösen und mit den **Gurkenscheiben** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit 1EL Pflanzenöl und der ½ der **Gewürzmischung** einreiben.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit einem Pfannenwender flach drücken und 1-2Min. rösten, dann erneut auflockern. Den Vorgang ca. 10Min. wiederholen, bis der **Reis** knusprig wird. Das **Ketjap Manis**, die **restliche Gewürzmischung**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker unterrühren. Das **Fleisch** auf dem **Bratreis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** servieren.

3

3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-4Min. braten, bis es gar ist. Abgedeckt beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet. Währenddessen die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

6

6. Wasser marsch?

Der Bratreis wird dadurch knusprig, dass er in der Pfanne leicht austrocknet. Du kannst den Vorgang beschleunigen, indem du den Reis am Vortag (oder ein paar Stunden vor dem Abendessen) kochst, auflockerst und ihn dann auf einem Suppenteller oder Backblech verteilst. So verliert er beim Abkühlen bereits Wasser, bevor er zum krönenden Abschluss in der Pfanne landet.