



Indonesische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

süßlich-würzig auf Basmatireis



ca. 30min



4 Portionen

Ketjap Manis ist ein indonesisches Urgestein. Die nahe Verwandte der allgemein bekannten Sojasauce verleiht zahlreichen Gerichten der indonesischen Küche ihren leicht süßlichen, umami-prallenden 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!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 100ml Ketjap Manis ¹

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 38.6g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Die **Karotten** 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.



Die **Karotten** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Währenddessen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



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.



Das **Ketjap Manis** und 100ml 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. 2TL Essig unterrühren und mit Salz und ggf. mehr Essig abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten und servieren.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**