



Gebratene Geflügelwurst mit Brokkoli

auf Jasminreis, garniert mit Erdnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Brokkoli, Erdnüsse, Reis und eine Ingwer-Würzsauce – da fühlen wir uns doch glatt ins China-Restaurant versetzt. Aber was ist das? Zwischen den Brokkoli-Röschen lugen runde Scheibchen zarter Geflügelwurst hervor... Na gut, wir geben zu – das sieht jetzt nicht mehr so ganz nach Asien aus. Aber schmecken tut es trotzdem hervorragend, versprochen!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 3 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{1,3,4,5}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 916kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 40.3g

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. Würste braten

Den Deckel von der Pfanne abnehmen und evtl. übriges Wasser verdampfen lassen. Die **Wurstscheiben** und 1EL Pflanzenöl zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und in ca. 5Min. gar braten.

2

2. Zutaten schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Würste** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Ingwer-Würzsauce**, den **Knoblauch** und 1EL (Weißwein-)Essig in die Pfanne einrühren und ca. 1Min. erhitzen. (Falls Kinder mitessen, weniger **Ingwer-Würzsauce** verwenden.) Die **Brokkoli-Geflügel-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Erdnüssen** bestreut servieren.

3

3. Brokkoli braten

Den **gesamten Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis er goldbraune Stellen bekommt. 50ml Wasser angießen, einen Deckel auflegen und den **Brokkoli** in 3-4Min. weich garen.

6

6. Mehr Garnitur

Wenn du denkst, die Erdnüsse würden sich ein wenig einsam fühlen in ihrer Solo-Rolle als Garnitur, dann kannst du noch eine Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls als Garnitur über dem Reis verteilen.