



Karamellierte Hähnchenbrust

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



2 Personen

Heute in deiner Box: zarte Hähnchenbrust, die in einer würzig-asiatischen Mischung aus Reisessig und Sojasauce mit Knoblauch und Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du gedämpften Pak Choi und Sushireis – fertig ist dein Ausflug nach Fernost!

- 150g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Reissessig ¹²
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6),
Schwefeldioxid und Sulphite (12).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 679kcal, Fett 17.1g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 45.8g



1. Reis kochen

A chef in a white uniform is pouring a dark, thick liquid from a white pitcher into a black wok. The wok contains a mixture of dark liquid, small white cubes, and yellowish-brown bits. The background is a brick wall.

4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, dem **Reisessig** und der **Sojasauce** ablöschen, dann die **1/2 des Brühgewürzes** und 2-3EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Fleisch** unter gelegentlichem Wenden 3-5Min. karamellisieren. Dabei immer wieder mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch** träufeln.



3. Fleisch braten

A close-up shot of a person's hand holding a bunch of fresh bok choy. The bok choy has bright green leaves and thick, pale green stalks. It is being held over a large, empty stainless steel pot. The background is slightly blurred, showing a wooden surface and a brick wall.

6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen weiteren mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.