



Hoisin-Hähnchen mit Basmatireis

dazu eingelegte Gurken und Tomaten



ca. 25min



4 Portionen

Wer liebt sie nicht – klassische und gleichermaßen leckere 3-Komponenten-Gerichte. Unsere heutige Variante ist etwas chinesisch angehaucht und enthält duftig-lockeren Basmatireis, einen Salat aus eingelegter Gurke und Tomate und würziges Hähnchen, das herrlich goldbraun angebraten wird und dann in einer Soja-Hoisinsauce fröhlich vor sich hin blubbert. Psst: Am besten ein bisschen von allem auf die Gabel laden!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 große Gurke
- 3 Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets

- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 619kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 39.0g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Hoisinsauce** mit **¾ der Sojasauce**, dem **Knoblauch**, 2EL (Reis-)Essig, 1EL Mehl und ca. 50ml Wasser verrühren.



Die **Gurke** halbieren und in sehr kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Gemüse** mit 4EL (Reis-)Essig, 2EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen und gelegentlich umrühren.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden. Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. oder bis es gar ist braten.



Die Hitze reduzieren, die **Sauce** in die Pfanne geben und ca. 1Min. bei mittlerer Hitze leicht eindicken lassen, dabei das **Fleisch** rundum darin wenden. Das **Hoisin-Hähnchen** mit dem **Reis** sowie den **ingelegten Gurken und Tomaten** anrichten und nach Geschmack mit der **restlichen Sojasauce** beträufelt servieren.



Unser Hoisin-Hähnchen ist wunderbar saftig und durch die Sauce schööön herzhaft-aromatisch. Wie bitte, lieber knusprig statt saftig? Kein Problem! Wer es crunchy mag, wendet das Fleisch in Maisstärke statt in Mehl und brät es mit mehr Pflanzenöl an, sodass es fast ein bisschen frittiert wird. Ganz wichtig: Das Fett aus der Pfanne nehmen, bevor die Sauce dazukommt!

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**