



## RS Warmer Geflügelsalat chinesische Art

mit Mandarine, knackigem Gemüse und Reis



20-30min



2 Portionen

Leichter Salat oder fleischhaltiges Hauptgericht? Wem die Entscheidung schwerfällt, dem sei heute zu unserem warmen Geflügelsalat geraten: Auf einem nahrhaften Hügel Jasminreis bringt die Melange aus Eisbergsalat, spritziger Mandarine und Lauchzwiebel knackige Texturen ins Spiel. Mit zartem Hähnchenschenkelfleisch und Paprika in einem cremig-asiatischen Dressing wirst du diesen schmackhaften Kompromiss sicher öfters servieren!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Mandarine
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Hoisinsauce <sup>2,3,4</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>3</sup>
- 200g Eisberg-Salatmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- 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.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

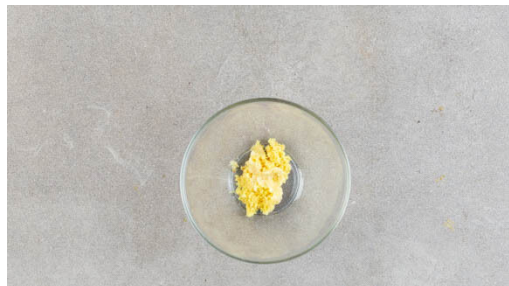
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 41.2g



### 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. Paprika braten

Die **Paprika** zum **Fleisch** in die Pfanne geben. und ca. 2Min. mitbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren, die **Ingwer-Knoblauch-Paste** unterheben und ca. 1Min. weiterbraten.



### 2. Zutaten schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Mandarine** schälen und in kleine Stücke schneiden.



### 5. Sauce zugeben

Die **Hoisinsauce** und 2EL Wasser zufügen und ca. 1Min. unterheben, bis die **Paprika** und das **Fleisch** mit der **Sauce** überzogen sind.



### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 5-6Min. knusprig braten.



### 6. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit 2EL Mayonnaise, 1½EL hellem Essig, dem **Sesam** sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **½ des Dressings** mit der **Salatmischung**, den **Mandarinen** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** auf einem **Reisbett** anrichten, die **Paprika** und das **Fleisch** darauf platzieren und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.