



Bunte Asia-Hähnchen-Bowl

mit Zuckerschoten und Radieschen



20-30min



3-4 Personen

Bunt und gesund, damit liegst du immer richtig. Zum leckeren Sushireis gibt es heute saftige Hähnchenwürfel, die mit Hoisinsauce gegart werden, knackige gelbe Karottenstreifen, Radieschenscheiben und sommerliche Zuckerschoten. Lauchzwiebel und Sesam runden die feine Asia-Bowl ab. Lass es dir schmecken!

- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 300g Sushireis
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 3 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 gelbe Karotten
- 1 Lauchzwiebel

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 591kcal, Fett 11.0g,
Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 38.8g



Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Essig und 1 Prise Salz mischen. Die Enden der **Zuckerschoten** abschneiden und die **Schoten** schräg in Stücke schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten, dabei nicht zu oft umrühren. Nebenher die **Hoisinsauce** mit dem **Knoblauch**, dem **Ingwer** sowie Salz und Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Würzsauc**e und 150ml Wasser zu dem **Fleisch** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen, dann 2-3Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Die **Zuckerschoten** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



Den **Sesam** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Dabei regelmäßig rühren, denn der **Sesam** kann schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Zuckerschoten** zum Kochen bringen.



Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. 1EL (hellen) Essig unter den **Reis** mischen und den **Reis** auf Schalen verteilen. Mit dem **Fleisch**, den **Zuckerschoten**, den **Radieschen** und den **Karottenstreifen** belegen und die **Bowls** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) [**#marleyspooning**](#)