



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 Zuckererbsen. Lauchzwiebel und Sesam runden die feine Asia-Bowl ab. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden und mit 1EL 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.



2. Reis kochen

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.



3. Sesam anrösten

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.



4. Fleisch braten

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.



5. Fleisch glasieren

Die **Würzsauce** 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.



6. Garnitur vorbereiten

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.