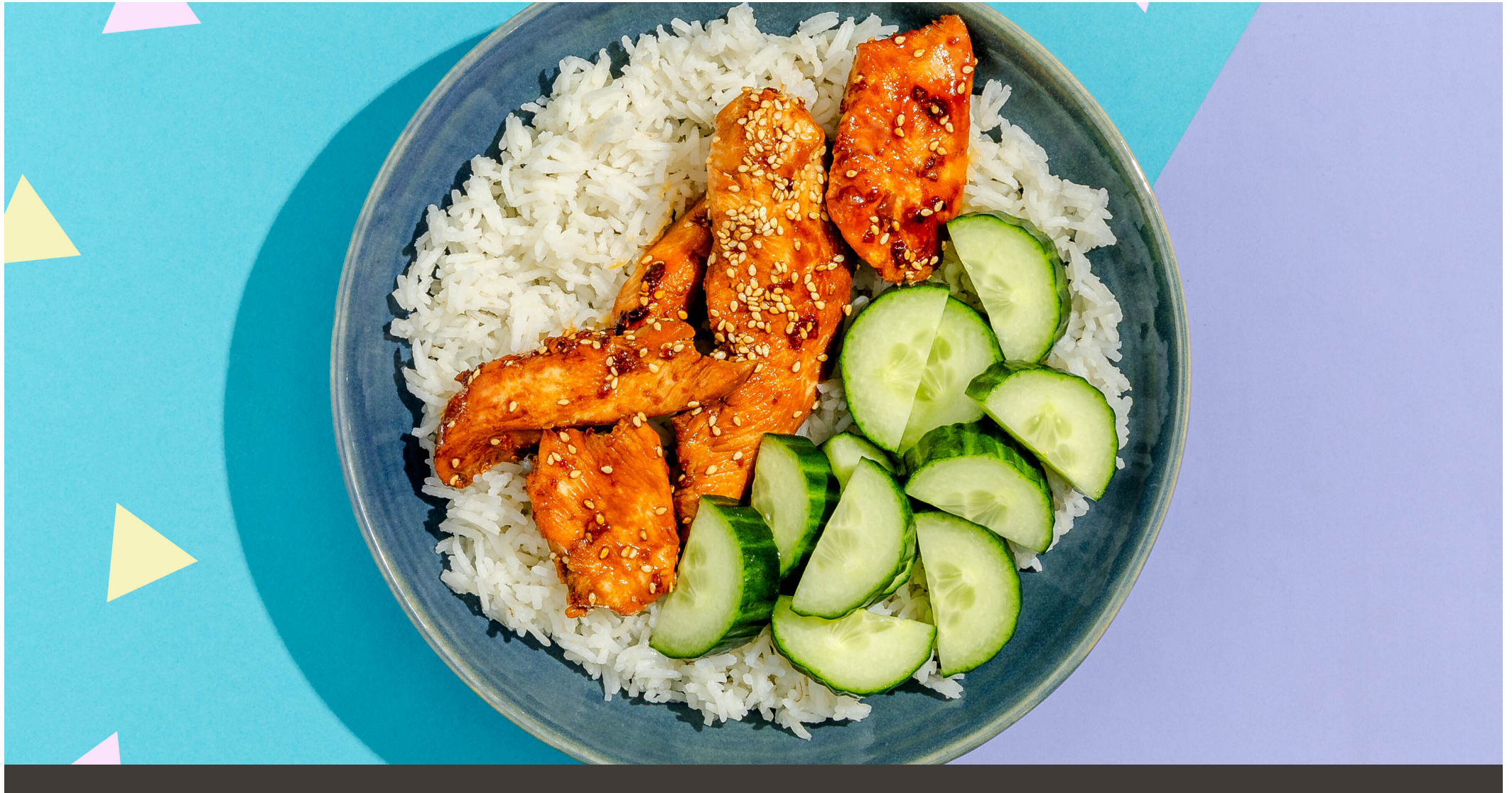




Sesam-Hähnchen mit Gurkensalat

und duftigem Basmatireis



ca. 25min



4 Portionen

Auch wenn Sesamsamen keine Nüsse sind, haben die beiden etwas gemeinsam: Ihr Geschmack wird deutlich kräftiger, wenn man sie röstet. Das merkt man besonders bei Sesamöl, das einen sehr intensiven Geschmack hat, wenn es aus gerösteten Sesamsamen gepresst wird. Wir zumindest finden, dass unserem Hähnchen die doppelte Dosis sehr gut steht: Zum Sesamöl gibt es auch noch geröstete Sesamsamen. Sesam-Aroma, öffne dich!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Gurken
- 3 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 2 Pck. Sesam ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 39.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Sojasauce** mit dem **Knoblauch** und 1TL Zucker verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden, mit der **Sojamarinade** vermengen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Marinade** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter Rühren 3-4Min. goldbraun braten, ggf. 2-3EL Wasser zugeben, damit es nicht anbrennt.



2. Reis kochen

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.



5. Verfeinern und servieren

Den **Sesam** und **restliches Sesamöl** nach Geschmack zum **Fleisch** in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Den **Gurkensalat** und die **Hähnchenstreifen** mit dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Gurkensalat zubereiten

Während der **Reis** kocht, die **Gurken** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit ca. **2/3 des Sesamöls**, 2EL Essig (vorzugsweise Reissessig oder Tafelessig) und 1 kräftigen Prise Zucker vermengen, mit Salz abschmecken und kühl beiseitestellen.



6. Ein Platz in der Pfanne

Wie läuft's denn so mit der Resteverwertung? Natürlich ist es besser, wenn nichts übrig bleibt, aber falls doch mal zu viel Gemüse in den Einkaufskorb gewandert ist: Klein geschnittene Karotten oder Paprika jeglicher Couleur können hier eine kulinarische Heimat finden; einfach mit dem Fleisch zusammen anbraten. Lieber scharf? Den letzten Rest scharfe Sauce in die Marinade rühren!