



Asia-Bowl mit Bio-Hähnchen

mit Rotkohlsalat und Reis



20-30min



2 Portionen

Das zarte Bio-Hähnchenfleisch wird mit süßer Chilisauce leicht karamellisiert und mit Sesam verfeinert. Dazu gibt es eine leckere Sauce aus dem Bratensatz mit Limette und Sojasauce sowie leckeren Sushireis und einen knackigen Salat mit Rotkohl, Karotte und frischem Thai-Basilikum. Trotz all der Raffinesse ist die Bowl im Nu zubereitet – perfekt!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Sesam ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Karotte
- 10g Thai-Basilikum
- 1 Stück Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 667kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 33.7g



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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann mit der **Sweet-Chili-Sauce** bestreichen und mit dem **Sesam** bestreuen und noch weitere 1-2Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



4. Sauce zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** auspressen. **1TL Limettenschale** mit **1-2EL Limettensaft**, der **½ der Sojasauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig und 1TL Honig oder Zucker verrühren und den **Bratensatz** mit der **Sauce** ablöschen. Gut rühren, um Reste vom Pfannenboden zu lösen, und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 1-2Min. eindicken lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit den **Karotten** und ca. **¾ des Basilikums** mischen, dann den **restlichen Limettensaft** und 1 Prise Salz untermengen.



6. Fleisch schneiden

Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit **1EL Sauce** beträufeln. Das **Fleisch** in dicke Tranchen schneiden und mit dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten. Die **restliche Sauce** darüberträufeln, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.