



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 Hähnchenschenkel filets
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. Sesam ³
- 200g Eisberg-Salatmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 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.

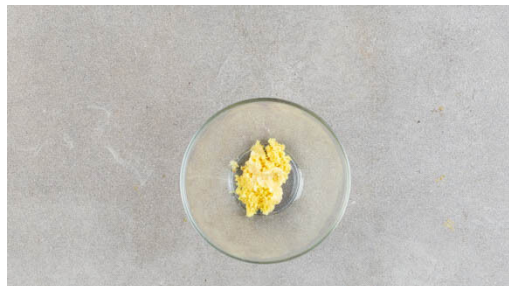
Nährwertangaben pro Portion

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.