



Hoisin-Hähnchen auf Jasminreis

mit Auberginen, Karotten und Lauchzwiebeln



ca. 25min



2 Portionen

Die chinesische Küche ist ein echter Alleskönner. Deswegen haben wir uns heute von ihr inspirieren lassen und ein Rezept entwickelt, bei dem auch Kinderaugen strahlen: Saftige Hähnchenstreifen baden mit Auberginen und Karotten in würziger Hoisinsauce. Lauchzwiebeln sorgen für ein bisschen Frische, und duftender Jasminreis rundet die köstliche Kombination elegant ab. Na dann, guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Hoisinsauce 1,2,3

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

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

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 774kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 26.4g



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.



2. Aubergine braten

Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 150ml Wasser bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie weich ist.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Auberginen** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne wird direkt weiterverwendet.



4. Zutaten braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. Die **Karotten** hinzugeben und unter ständigem Rühren 3-4Min. braten, bis sie weich werden. Den **weißen Lauchzwiebelringen**, die **Auberginen** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, bis die **Lauchzwiebeln** leicht weich werden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hoisinsauce** und 50ml Wasser einrühren und zum Kochen bringen, dann ca. 1Min. köcheln und eindicken lassen. Für eine sämigere Sauce ca. 1Min. weiterkochen, ansonsten vom Herd nehmen. Die **Hoisinpfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



6. Bratreis für morgen

Dieses Rezept lässt sich prima für den nächsten Tag vorbereiten. Dazu kochst du am Vorabend die Schritte 1 bis 4, und wenn am nächsten Tag der Hunger kommt, machst du einfach gebratenen Reis daraus: Du brätst den gekochten Reis mit etwas Öl in einer großen Pfanne an, gibst das Fleisch und das Gemüse hinzu, und wenn alles schön heiß ist, kommt die Hoisinsauce dazu. Auftischen, genießen, fertig!