



Hähnchen asiatische Art

mit gedämpftem Pak Choi und Vollkornreis

20-30min 2 Portionen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenschenkelfleisch, das in einer würzig-asiatischen Mischung aus Sojasauce mit Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du gedämpften Pak Choi und Vollkornreis - fertig ist dein Ausflug nach Ostasien!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Hähnchenschenkfilets
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Tamari-Sojasauce¹
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet - das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 40.3g



1. Reis kochen



2. Gemüse schneiden

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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce ansetzen

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Mit 150ml Wasser, 1EL Essig und der **Sojasauce** ablöschen, dann die **½ des Brühgewürzes** und 2EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Fleisch** unter gelegentlichem Wenden 3-5Min. karamellisieren. Dabei immer wieder mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch**träufeln.



3. Fleisch braten

Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs halbieren, dann quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.