



## Gebratene Geflügelwurst mit Brokkoli

auf Jasminreis, garniert mit Erdnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Brokkoli, Erdnüsse, Reis und eine Ingwer-Würzsauce – da fühlen wir uns doch glatt ins China-Restaurant versetzt. Aber was ist das? Zwischen den Brokkoli-Röschen lugen runde Scheibchen zarter Geflügelwurst hervor... Na gut, wir geben zu – das sieht jetzt nicht mehr so ganz nach Asien aus. Aber schmecken tut es trotzdem hervorragend, versprochen!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 3 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Ingwer-Würzsauce <sup>1,3,4,5</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 916kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 40.3g



1

### 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

### 4. Würste braten

Den Deckel von der Pfanne abnehmen und evtl. übriges Wasser verdampfen lassen. Die **Wurstscheiben** und 1EL Pflanzenöl zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und in ca. 5Min. gar braten.



2

### 2. Zutaten schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Würste** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3

### 3. Brokkoli braten

Den **gesamten Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis er goldbraune Stellen bekommt. 50ml Wasser angießen, einen Deckel auflegen und den **Brokkoli** in 3-4Min. weich garen.



5

### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Ingwer-Würzsauce**, den **Knoblauch** und 1EL (Weißwein-)Essig in die Pfanne einrühren und ca. 1Min. erhitzen. (Falls Kinder mitessen, weniger **Ingwer-Würzsauce** verwenden.) Die **Brokkoli-Geflügel-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Erdnüssen** bestreut servieren.



6

### 6. Mehr Garnitur

Wenn du denkst, die Erdnüsse würden sich ein wenig einsam fühlen in ihrer Solo-Rolle als Garnitur, dann kannst du noch eine Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls als Garnitur über dem Reis verteilen.