



Gebratener Reis mit Lauch und Huhn

mit würziger Erdnusssauce



ca. 25min



2 Portionen

Wer auf Erdnüsse steht, ist hier genau richtig, denn die spielen heute eine Hauptrolle. Zudem überzeugt dieses Gericht noch mit seiner einfachen Zubereitung: Das Hähnchen und der Reis gehen zusammen im Topf baden, während frische Gurke und die leckere Erdnusssauce vorbereitet werden. Noch den Reis anbraten – und schon steht alles auf dem Tisch. Auch wir könnten in dieser Sauce baden, mmmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 150g Jasminreis
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen¹
- 25ml Tamari-Sojasauce²
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 45.0g



1

1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



2

2. Fleisch und Reis garen

Sobald das Wasser kocht, 1 kräftige Prise Salz zufügen, das **Fleisch** ins Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 5Min. kochen. Den **Reis** zum **Fleisch** in den Topf geben und das **Fleisch** mit dem **Reis** abgedeckt weitere 10-12Min. kochen, bis beides gar ist. Vom Herd nehmen und ohne Deckel ca. 5Min. ziehen lassen.



3

3. Erdnusssauce zubereiten

Die **Erdnüsse** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL (Weißwein-)Essig, 2TL Honig, 4EL Wasser und der **Sojasauce** in einem hohen Gefäß nach Belieben fein pürieren.



4

4. Gemüse schneiden

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, in Scheiben schneiden und warm beiseitestellen.



5

5. Reis braten

Den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. weich braten. Den **Knoblauch** zufügen und ca. 2Min. mitbraten. Den **Reis** mit 1EL Pflanzenöl zufügen und ca. 2Min. anbraten, mit Salz abschmecken. Das **Hähnchen** und die **Gurke** mit dem **Reis** anrichten und mit der **Erdnusssauce** beträufelt servieren.



6

6. Diagnose: Heiß!

Wir haben heute schon sehr viel asiatische Genusswelt auf dem Teller: Reis, Erdnuss, Sojasauce. Bisher bewegen wir uns damit lediglich im zahn-würzigen Bereich, wer mag, kann aber gerne einen leicht scharfen Zahn zulegen und mit Sriracha-Sauce oder Sambal Oelek nachbehandeln. Und nicht vergessen: Die Dosis macht die Medizin!