



Hähnchen „General Tso“-Art

mit Brokkoli und Vollkornreis



ca. 20min



4 Portionen

Wann oder wie das Hähnchen auf General Tso traf, werden wir an dieser Stelle nicht klären können, aber wir wissen, dass es sich bei diesem Gericht um einen Klassiker der chinesischen Küche in Nordamerika handelt. Warum? Darum: Aromatisch mit Ingwer angebratener Brokkoli und lockerer Vollkornreis gehen mit kräftigem Hähnchenschenkelfleisch in süß-würziger Sauce ein unschlagbares Bündnis ein. Präsentiert die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 große Brokkoli
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 2 Pck. Sesam ²
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne 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 Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet - das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 988kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 47.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 2Min. anbraten. Mit der **½ der restlichen Sojasauce** und 4-6EL Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den **Brokkoli** bei mittlerer Hitze 5-6Min. garen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



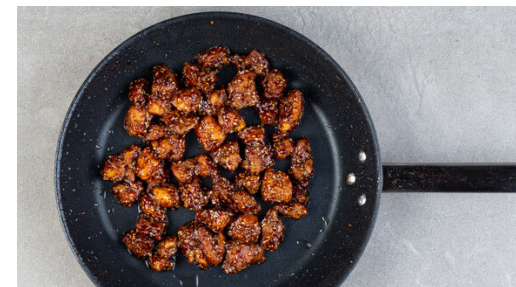
5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in 4EL Stärke wenden. In einer zweiten großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. goldbraun anbraten.



3. Würzsauce anrühren

Die **½ der Sojasauce** mit 1EL Stärke verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann die **Hoisinsauce**, 2EL hellen Essig, den **Sesam**, 1TL Zucker und 1 Prise Salz unterrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



6. Fleisch fertigstellen

Die **Würzsauce** über das **Fleisch** gießen und alles gut vermengen. Die **Sauce** 30Sek.-1Min. eindicken lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit der **restlichen Sojasauce** servieren.