



Knusper-Hähnchen mit Pak Choi

und zitronigem Pilaw mit Naturreis



ca. 30min



2 Personen

So groß, wie Asien ist, so groß ist auch die kulinarische Vielfalt. Wir bedienen uns gerne bei allen gleichzeitig: Für unser Pilaw, ein orientalisches Gericht, wird nahrhafter Naturreis in Brühe gekocht und mit Zitrone verfeinert. Das Hähnchen würzen wir chinesisch und panieren es japanisch. Pak Choi und Chili machen als Allrounder die Asienreise komplett. Alles in allem eine Hommage an die gastronomische Völkerverständigung!

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pak Choi
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Express-Naturreis
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl 1

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen mit Umluftfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer, ofenfester Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 936kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 50.9g



Den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. Das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Hähnchenstücke** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und halbieren. Mit 1EL Olivenöl, **1TL 5-Gewürze-Pulver** und 1 Prise Salz einreiben und in dem **Panko-Paniermehl** wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und ca. 20Min. im Ofen knusprig backen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Pak Choi** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Kurz bevor das **Fleisch** und der **Reis** fertig sind, den **Pak Choi** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben, mit 50ml Wasser ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit dem **restlichen 5-Gewürze-Pulver**, den **Chilistreifen**, dem **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den **Reis** unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt ca. 20Min. im Ofen garen.



Den **Reis** nach Geschmack mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.