

MARLEY SPOON



Indonesische Hähnchenpfanne

mit Brokkoli und Reis



ca. 20min



1 Portion

Wer unter der Woche nicht viel Zeit zum Kochen hat, muss nicht immer zur Tiefkühlpizza greifen - denn dieses Gericht steht fast so schnell auf dem Tisch, wie der Ofen zum Vorheizen braucht. Während der Reis kocht, können wir schon mal die zarten Hähnchenbrustwürfel mit dem frischen Brokkoli anbraten und eine fixe indonesisch inspirierte Erdnussauce anrühren. Wenig Aufwand, viel Genuss - guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Erdnussbutter²
- 50ml Ketjap Manis³
- 1 Pck. Madras-Currypulver¹
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Senf (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1026kcal, Fett 49.9g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 54.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **75g 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. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** und ca. 50ml Wasser zum **Fleisch** in die Pfanne geben und weitere 4-6Min. garen, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem Wok oder einer großen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. anbräunen.



5. Sauce anrühren

Die **Erdnussbutter** mit der ½ des **Ketjap Manis**, dem **Currypulver nach Geschmack** sowie **100ml Kokosmilch** verrühren.



3. Brokkoli schneiden

Nebenher den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** in die Pfanne geben und gut unterrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Brokkoli** und der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und servieren.