



Asia-Hähnchen-Bowl

mit Rotkohlsalat und Reis



20-30min



2 Personen

Das zarte Hähnchenfleisch wird mit süßer Chilisauce leicht karamellisiert und mit Sesam verfeinert. Dazu gibt es eine leckere Sauce aus dem Bratensatz mit Limette und Sojasauce sowie leckeren Sushireis und einen knackigen Salat mit Rotkohl, Karotte und frischen Kräutern. Trotz all der Raffinesse ist die Bowl im Nu zubereitet - perfekt!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Sesam ^{1,1}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Karotte
- 10g frisches Thai-Basilikum & Minze
- 1 Packung geschnittener Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 117.5g, Eiweiß 40.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



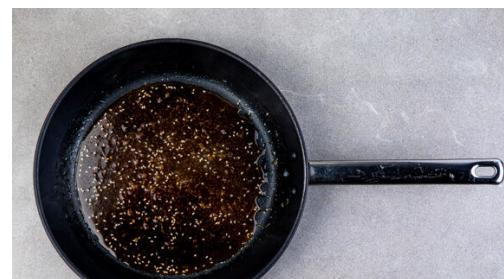
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, waagerecht halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Dann mit der **Sweet-Chili-Sauce** bestreichen und mit dem **Sesam** bestreuen und noch weitere 1-2Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



4. Sauce zubereiten

Die **Limette** abreiben und auspressen. **1TL Limettenabrieb mit 1-2EL Limettensaft**, der **1/2 der Sojasauce**, 1EL Pflanzenöl, 1EL (hellem) Essig (z. B. Reisessig) und 1TL Honig oder Zucker verrühren und den **Bratensatz** mit der **Sauce** ablöschen. Gut rühren, um Reste vom Pfannenboden zu lösen, und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 1-2Min. eindicken lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Thai-Basilikum-** und **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **1/2 des Rotkohls** mit den **Karotten** und ca. **3/4 der Kräuter** mischen, dann den **restlichen Limettensaft** und 1 Prise Salz untermengen.



6. Fleisch schneiden

Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit **1EL Sauce** beträufeln. Das **Fleisch** in dicke Tranchen schneiden und mit dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten. Die **restliche Sauce** darüberträufeln, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.