



Hähnchen-Orangen-Salat mit Weißkohl

auf fluffigem Jasminreis mit Rauchmandeln



ca. 30min



2 Portionen

Salat muss nicht immer grün sein! Wir kommen mit sommerlichen Farben um die Ecke: Zartes Hähnchen, fruchtige Orange und fein geschnittener Weißkohl vereinen sich in diesem chinesisch inspirierten Salat zu einer köstlichen Komposition. Serviert auf Jasminreis und mit knackigen Rauchmandeln verfeinert, sorgt dieses Rezept für markante Aromatik und spannende Akzente.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Weißkohl
- 1 unbehandelte Orange
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 25g Rauchmandeln ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backblech
- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

For crispy rice, use fully cooled or day-old rice. Toss with a little oil and air-fry or bake at 200°C for ca. 30min., tossing occasionally, until crisp. Cool completely before tossing in the salad.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 42.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Reis abkühlen

Den **gekochten Reis** gleichmäßig auf einem Backblech verteilen, dann abkühlen und trocknen lassen. In einem zweiten kleinen Topf ausreichend Wasser geben, sodass das **Fleisch** vollständig bedeckt ist.



3. Fleisch köcheln

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden, dann mit **1TL Knoblauch-Ingwer-Paste** in den Topf geben. Das Wasser großzügig salzen und abgedeckt zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in den Topf geben und ca. 10Min. köcheln lassen, bis es gar ist. Dann die Hitze ausschalten und das **Fleisch** im Topf ruhen lassen.



4. Salat vorbereiten

Inzwischen den **Weißkohl** halbieren, dabei den Strunk entfernen, dann **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **restliche Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **½ der Orangenschale** fein abreiben, die **andere Hälfte** schälen, dann die **Orange** vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Weißkohl**, die **Lauchzwiebel** und die **Orangen** in eine große Schüssel geben.



5. Dressing zubereiten

In einer kleinen Schüssel die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Sojasauce**, dem **Sesamöl**, 1½EL Pflanzenöl, 1EL Essig, ½EL Zucker, der **Orangenschale** sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Abschmecken und ggf. mit Essig, Salz und Zucker abschmecken.



6. Fleisch zerkleinern

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerteilen. **1-2EL Dressing** unter den **Reis** mischen. Das **Fleisch** in die **Salatschüssel** geben und alles mit dem **restlichen Dressing** vermengen. Die **Mandeln** grob hacken. Den **Hähnchen-Orangen-Salat** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Mandeln** garniert servieren.