



Chinesischer Hähnchen-Orangen-Salat

mit Weißkohl und Rauchmandeln auf Jasminreis



ca. 30min



4 Portionen

Knackig, fruchtig, herzhaft: In diesem chinesisch inspirierten Gericht trifft fein geschnittener Weißkohl auf saftiges Hähnchenfleisch und fruchtige Orange. Serviert auf einem Bett aus duftendem Jasminreis und getoppt mit knusprigen Rauchmandeln entsteht ein geniales Zusammenspiel aus Frische, feiner Süße und intensivem Crunch.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Weißkohl
- 2 unbehandelte Orangen
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 50g Rauchmandeln ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Für knusprigen Reis komplett abgekühlten Reis vom Vortag nehmen. Mit etwas Öl mischen und bei 200°C ca. 30Min. im Ofen/Airfryer backen, ab und zu wenden. Vor der weiteren Verwendung abkühlen lassen.

Allergene

Enthält: **Sesamsamen** (1), **Sojabohnen** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse

Nährwertangaben pro Portion



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



4. Salat vorbereiten

Inzwischen den **Weißkohl** halbieren, vom Strunk befreien und am besten mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Die **übrigen Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Schale von 1 Orange** fein abreiben, dann **beide Orangen** schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem **Weißkohl** und den **Lauchzwiebeln** in eine große Schüssel geben.



2. Reis abkühlen

Den **gekochten Reis** gleichmäßig auf einem Backblech verteilen, dann abkühlen und möglichst gut trocknen lassen, damit er später nicht matschig wird.



5. Dressing zubereiten

In einer kleinen Schüssel die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Sojasauce**, dem **Sesamöl**, 3EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 1EL Zucker, der **Orangenschale** sowie ½TL Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Abschmecken und ggf. mit Essig, Salz und Zucker nachwürzen.



3. Fleisch garen

Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden und mit **2TL Knoblauch-Ingwer-Paste** in einen mittleren Topf geben. So viel Wasser angießen, dass das **Fleisch** später bedeckt ist. Gut salzen und abgedeckt zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in das kochende Wasser geben und auf niedriger Stufe in ca. 10Min. sanft gar köcheln. Vom Herd nehmen und im Topf ruhen lassen.



6. Fleisch zerkleinern

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in mundgerechte Streifen zerteilen. **2-3EL Dressing** unter den abgekühlten **Reis** mischen. Das **restliche Dressing** und das **Fleisch** mit dem **Weißkohl**, den **Lauchzwiebeln** und den **Orangen** vermengen. Die **Rauchmandeln** grob hacken. Den **Hähnchen-Orangen-Salat** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Mandeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning