



Chinesischer Hähnchen-Orangen-Salat

mit Weißkohl und Rauchmandeln auf Jasminreis



ca. 30min



2 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

- 150g Jasminreis
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 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

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 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 möglichst gut trocknen lassen, damit er später nicht matschig wird.



3. Fleisch garen

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in Ringe schneiden und mit **1TL Knoblauch-Ingwer-Paste** in einen kleinen 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.



4. Salat vorbereiten

Inzwischen die **½ des Weißkohls** vom Strunk befreien und am besten mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Die **übrige Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **½ der Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem **Weißkohl** und den **Lauchzwiebeln** 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 nachwürzen.



6. Fleisch zerkleinern

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in mundgerechte Streifen zerteilen. **1-2EL 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** garnieren 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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**