



Süßsaures Orangenhähnchen

mit Paprika und duftigem Jasminreis



ca. 25min



4 Portionen

Es stimmt schon: Leckeres chinesisches Essen kann man sich ganz einfach nach Hause holen. Doch statt beim Lieferdienst zu bestellen, wird heute mal selbst gekocht. Wie wäre es zum Beispiel mit zartem Hähnchenfleisch in einer Geschmacksexplosion aus Paprika, Tomate, Teriyakisauce und fruchtiger Orange? Die sorgt nicht nur für frische Farbe, sondern auch für den besonderen Gaumenkick.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- 1¼g Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 19.3g,
Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 40.3g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 0,5-1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Knoblauch**, die **Paprika** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten, anschließend mit Salz würzen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, ins kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **Tomaten**, die **Orangen**, die **Teriyakisauce** und 2EL Ketchup unterrühren und die Hitze leicht reduzieren. Die **Hähnchenpfanne** abgedeckt bei mittlerer Hitze 3-4Min. köcheln lassen, ggf. etwas Wasser zugeben.



3. Orangen vorbereiten

Die **Orangen** komplett schälen, dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut außen vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** grob würfeln.



6. Abschmecken und servieren

Die **Hähnchenpfanne** mit 2TL hellem Essig sowie Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Cashews** garniert servieren.