



Karamellisiertes Hähnchen

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchenschenkelfleisch, das in einer würzig-asiatischen Mischung aus Reisessig und Sojasauce mit Knoblauch und Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du gedämpften Pak Choi und Sushireis - fertig ist dein Ausflug nach Fernost!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Pak Choi
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Reissessig^{1,2}
- 2 Packungen Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 3EL Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 46.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, dem **Reissessig** und der **Sojasauce** ablöschen. Die **1/2 des Brühwürz**es und 2-3EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Fleisch** hinzufügen und alles ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, längs vierteln und quer halbieren. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Fleisch** unter gelegentlichem Wenden 3-5Min. karamellisieren. Dabei immer wieder mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch** träufeln.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und jeweils einmal quer und einmal horizontal halbieren, sodass es insgesamt **8 Stücke** sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen weiteren mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. abgedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.