MARLEY SPOON



General Tsos Hähnchen

mit Brokkoli und Sushireis

ca. 30min 4 Portionen

Wann oder wie das Hähnchen auf General Tso traf, werden wir an dieser Stelle nicht klären können, aber wir wissen, dass es sich bei diesem Gericht um einen Klassiker der chinesischen Küche in Nordamerika handelt. Warum? Darum: Aromatisch mit Ingwer angebratener Brokkoli und fluffiger Reis gehen mit kräftigem Hähnchenschenkelfleisch in süß-würziger Sauce ein unschlagbares Bündnis ein. Präsentiert die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 große Brokkoli
- 100ml Tamari-Sojasauce [3]
- 100ml Hoisinsauce [1,2,3]
- 2 Pck. Sesam [2]
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp
Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 989kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 46.9g



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 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden.



3. Würzsauce anrühren

Die **½ der Sojasauce** mit 1EL Stärke verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann die **Hoisinsauce**, 2EL hellen Essig, den **Sesam**, 1TL Zucker und 1 Prise Salz unterrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 2Min. anbraten. Mit der **½ der restlichen Sojasauce** und 4–6EL Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den **Brokkoli** bei mittlerer Hitze 5–6Min. garen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in 4EL Stärke wenden. In einer zweiten großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 6–8Min. goldbraun anbraten.



6. Fleisch fertigstellen

Die **Würzsauce** über das **Fleisch** gießen und alles gut vermengen. Die **Sauce** 30Sek.–1Min. eindicken lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und mit der **restlichen Sojasauce** servieren.