MARLEY SPOON



Sweet-Chili-Hähnchen Asia-Style

mit cremiger Kokossauce auf Jasminreis

ca. 35min 3 Portionen

Zartes Hähnchenbrustfilet ist einer unserer Klassiker, damit es am Ende immer schön saftig schmeckt. Eine Sweet-Chili-Sauce kombiniert mit einer cremigen Kokossauce, würziger Fischsauce und frischem Gemüse sind die wunderbaren Begleiter heute. Diese köstliche Kreation servierst du auf duftendem Jasminreis und rundest sie mit frischem Koriander ab. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Paprika
- 10g Koriander
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 200ml Kokosmilch
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 20ml Fischsauce [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl [2]
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp
Die Fischsauce verleiht dem Gericht Tiefe und ist der perfekte Gegenspieler zur Sweet-Chili-Sauce. Verwende zunächst nur die Hälfte und nach Geschmack auch gerne mehr.

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

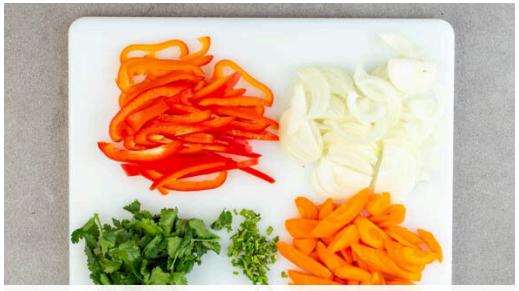
Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 792kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 39.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den **Stängeln** streifen und für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **Korianderstängel** fein hacken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1½EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem Wok oder einer großen Pfanne bei starker Hitze in 3–4Min. rundum goldbraun braten. Es soll noch nicht vollständig durchgaren. Anschließend herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen.



4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Paprika** und die **Korianderstängel** mit ½TL Salz und 1½EL Pflanzenöl in den Wok oder die Pfanne geben und 4–5Min. braten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



5. Saucenbinder vorbereiten

1½EL Mehl mit 1½EL Wasser möglichst glatt verrühren.



6. Sauce zubereiten

Die **Kokosmilch**, die **Sweet-Chili-Sauce**, die **½ der Fischsauce**, das angerührte Mehl, 75ml Wasser und ½EL hellen Essig zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. köcheln lassen. Das **Fleisch** zugeben und 4–5Min. mitköcheln, bis es gar ist. Mit Salz, Essig und **Fischsauce** abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Korianderblättern** 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**