MARLEY SPOON



Indonesische Hähnchenpfanne

mit Brokkoli und Reis

ca. 20min 1 Portion

Wer unter der Woche nicht viel Zeit zum Kochen hat, muss nicht immer zur Tiefkühlpizza greifen – denn dieses Gericht steht fast so schnell auf dem Tisch, wie der Ofen zum Vorheizen braucht. Während der Reis kocht, können wir schon mal die zarten Hähnchenbrustwürfel mit dem frischen Brokkoli anbraten und eine fixe indonesisch inspirierte Erdnussauce anrühren. Wenig Aufwand, viel Genuss – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Erdnussbutter [2]
- 50ml Ketjap Manis [3]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [1]
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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.

Allergene
Enthält: **Senf** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1026kcal, Fett 49.9g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 54.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **75g 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. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem Wok oder einer großen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2–3Min. anbräunen.



3. Brokkoli schneiden

Nebenher den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** und ca. 50ml Wasser zum **Fleisch** in die Pfanne geben und weitere 4–6Min. garen, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



5. Sauce anrühren

Die **Erdnussbutter** mit der **½ des Ketjap Manis**, dem **Currypulver nach Geschmack** sowie **100ml Kokosmilch** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** in die Pfanne geben und gut unterrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Brokkoli** und der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und 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**