MARLEY SPOON



Sesamhähnchen mit Weißkohlgemüse

und duftendem Jasminreis

30-40min 4 Portionen

Wir schwärmen von knusprigem Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Weißkohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in einer bereits fertigen Ingwer-Würzsauce schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden – und du bist es auch!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200ml Ingwer-Würzsauce [1,3,4,5]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 300g Jasminreis
- 400g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl [1]
- 2 Pck. Sesam [3]
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 877kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 42.5g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Sauce ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und 1EL Mehl unterrühren und 30Sek.–1Min. anschwitzen. Dann die **Würzsauce**, 400ml Wasser, das **Brühgewürz** und die **½ des Currypulvers** einrühren und die **Sauce** 5–6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



3. Reis kochen

Währenddessen in einem zweiten 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 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse garen

Wenn die **Sauce** 5–6Min. gekocht hat, die **Karotten** und den **Weißkohl** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit 2EL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, ½TL Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer sowie 150ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller das **Panko-Paniermehl** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den **Teig** ziehen und im **Panko-Mix** wenden.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** 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**