MARLEY SPOON



Sesamhähnchen mit Weißkohlgemüse

und duftendem Jasminreis

ca. 35min 2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 100ml Ingwer-Würzsauce [1,3,4,5]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 150g Jasminreis
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl [1]
- 1 Pck. Sesam [3]
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- mittelgroße 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 889kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 42.9g



1. Gemüse schneiden

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



2. Sauce ansetzen

In einem kleinen Topf 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und 1EL Mehl unterrühren und 30Sek.–1Min. anschwitzen. Dann die **Würzsauce**, 200ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und die **½ des Currypulvers** einrühren und die **Sauce** 5–6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



3. Reis kochen

Währenddessen in einem zweiten kleinen Topf 300ml 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 1EL hellem Essig, ggf. mehr **Brühgewürz** oder Salz sowie Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 75ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller die **½ des Panko-Paniermehls** 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 mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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**