MARLEY SPOON



Ingwer-Knoblauch-Hähnchen

mit Pak-Choi-Gemüse auf Jasminreis

ca. 20min 1 Portion

Die gebratenen Hähnchenwürfel werden in einer klebrig-süßen Ingwer-Knoblauch-Sauce gewendet, bis jedes Stück von der aromatischen Glasur rundum überzogen ist. Serviert auf duftendem Jasminreis mit knackig gebratenem Pak Choi und Karottenstreifen entsteht ein rundum ausgewogenes Gericht mit der perfekten Balance aus feiner Schärfe, eleganter Süße und frischem Biss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Pck. Sesam [1]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 857kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 102.4g, Eiweiß 44.6g



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. Gemüse schneiden

Während der **Reis** kocht, die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in mundgerechte Stücke schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl ca. 2Min. braten. Dann den **Pak Choi** hinzufügen und das **Gemüse** ca. 2Min. braten, bis es weich ist. Den **Sesam** untermischen.



4. Fleisch braten

Parallel das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. rundum goldbraun und gar braten. Auf einem Teller beiseitestellen, dabei so viel Öl wie möglich in der Pfanne zurückbehalten.



5. Sauce zubereiten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten, bis sie duftet. Dann 1½EL Wasser einrühren und evtl. anhaftenden Bratensatz vom Pfannenboden lösen. Mit der **Sojasauce** und 1EL hellem Essig ablöschen und 2EL Zucker unterrühren und die **Sauce** unter Rühren noch ca. 1Min. sanft köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.



6. Fleisch fertigstellen

Das **Fleisch** zur **Sauce** in die Pfanne geben und unter Rühren in ca. 30Sek. erwärmen, ggf. mit Salz abschmecken. Das **Fleisch** soll von allen Seiten von der **Sauce** überzogen sein. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern. Das **Fleisch** und das **Gemüse-Stri-fry** 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**