



General Tsos Hähnchen

mit Brokkoli und Sushireis

20-30min 2 Personen

Wann oder wie das Hähnchen auf General Tso traf, werden wir an dieser Stelle nicht klären können, aber wir wissen, dass es sich bei diesem Gericht um einen Klassiker der chinesischen Küche in Nordamerika handelt. Warum? Darum: Aromatisch mit Ingwer und Knoblauch angebratener Brokkoli und fluffiger Reis gehen mit kräftigem Hähnchenschenkfleisch in süß-würziger Sauce ein unschlagbares Bündnis ein. Präsentiert die Stäbchen!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 1 Packung Hoisinsauce 1,6,11
- 1 Päckchen Reisessig 12
- 1 Päckchen Sesam 11
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet

Was du zu Hause benötigst

- ca. 3EL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1052kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 112.9g, Eiweiß 55.5g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



3. Würzsauce anrühren

Die **1/2 der Sojasauce** mit 1-2TL Stärke verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann die **Hoisinsauce**, den **Reisessig**, den **Sesam**, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz unterrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 2Min. anbraten. Mit der **restlichen Sojasauce** und 4EL Wasser ablöschen, dann die Hitze reduzieren, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den **Brokkoli** 5-6Min. garen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Stärke wenden. In einer zweiten Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. goldbraun anbraten.



6. Fleisch fertigstellen

Die **Würzsauce** über das **Fleisch** gießen und alles gut vermengen. Die **Sauce** 30Sek.-1Min. eindicken lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. „General Tsos Hähnchen“ mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und servieren.