



General Tsos Hähnchen

mit Brokkoli und Sushireis



30-40min



3-4 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

- 400g Sushireis
- 2 Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Päckchen Reisessig ¹²
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Speisestärke
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- große 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 995kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 110.1g, Eiweiß 55.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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. Brokkoli garen

Den **Brokkoli**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 2Min. anbraten. Mit der **restlichen Sojasauce** und 4-6EL 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.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Würzsauce anrühren

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



5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen und in 4EL Stärke wenden. In einer zweiten Pfanne mit 4EL 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.