MARLEY SPOON



Brokkoli-Hähnchen-Wok

mit Jasminreis

ca. 20min 1 Portion

Duftender Jasminreis bildet die perfekte Basis für dieses schnell zubereitete Wok-Gericht: Saftige Hähnchenbrustwürfel und knackige Brokkoliröschen werden auf den Punkt gebraten und in einer aromatischen Ingwer-Würzsauce geschwenkt. Angerichtet auf dem luftigen Reisbett entsteht ein harmonisches Gericht, das die asiatische Genusswelt unkompliziert auf deinen Teller bringt.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Ingwer-Würzsauce [1,2,3,4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 749kcal, Fett 18.5g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 48.0g



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.



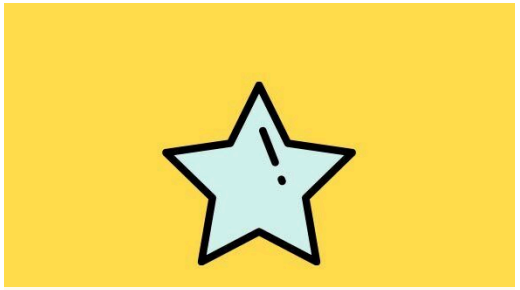
2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in fingerdicke Scheiben schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen.



3. Zutaten braten

Den **Brokkoli** und das **Fleisch** im Wok oder einer Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min. braten, bis der **Brokkoli** weich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **weißen Lauchzwiebelstücke**, die **Ingwer-Würzsauce** und 75–100ml Wasser unterrühren und 1–2Min. erhitzen. Auf dem **Reis** anrichten und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!