MARLEY SPOON



Philippinisches Pfefferhuhn

mit Gemüse und Kokosreis

30-40min 2 Portionen

Eines der bekanntesten philippinischen Gerichte ist Adobo, das aus Hühnchen oder Schweinefleisch hergestellt wird. Der Name „Adobo" stammt ursprünglich aus dem Spanischen und bedeutet „Marinade" oder „Gewürze". Bei diesem Gericht wird das zarte Hähnchen auch reichlich mit Pfeffer, Sojasauce und Knoblauch gewürzt, was ihm einen besonders köstlichen Geschmack verleiht. Bereite dich auf eine echte Geschmacksbombe vor!

Was du von uns bekommst

- 200ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pak Choi
- 1 Stange Lauch
- 50ml Tamari-Sojasauce [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 854kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 43.4g



1. Fleisch würzen

In einem kleinen Topf 100ml leicht gesalzenes Wasser mit der **Kokosmilch** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit 1EL Pflanzenöl, je 1 Prise Salz und Zucker sowie ½TL Pfeffer verrühren (am besten frisch gemahlen). Das **Fleisch** trocken tupfen, halbieren und mit dem **Würzöl** einreiben.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Kokoswasser** kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das **Kokoswasser** aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen, den **grünen Teil** in 2–3cm breite Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus dem **Würzöl** nehmen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. scharf anbraten. Den **Lauch**, das **Würzöl**, die **½ der Sojasauce**, 2TL hellen Essig, 50ml Wasser und 1 Prise Zucker dazugeben und das **Fleisch** weitere 3–4Min. garen, bis es durch ist.



5. Pak Choi braten

Die **weißen Pak-Choi-Streifen** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1–2Min. unter Rühren anbraten. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** und die **restliche Sojasauce** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Pak Choi** auf dem **Kokosreis** anrichten. Nach Belieben mit mehr Pfeffer würzen und servieren.