MARLEY SPOON



Knuspriges Bio-Hähnchen mit Sesam

mit Weißkohlgemüse und Jasminreis

30-40min 4 Portionen

Wir schwärmen von knusprigem Bio-Hähnchen, darum stecken wir auch ganz viel Liebe in die Panade: Mit Panko-Krumen, Sesam und einer kleinen Prise Currypulver schmeckt sie nämlich noch besser! Damit das Gemüse in Form von Weißkohl, Karöttchen und Zwiebeln nicht zu kurz kommt, wird es in süß-würziger Hoisin- und Teriyakisauce schön bissfest gegart. Somit sind alle Beteiligten auf dem Teller zufrieden – und du bist es auch!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 100ml Hoisinsauce [1,3,4]
- 100ml Teriyakisauce [1,4]
- 2 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 300g Bio-Basmatireis
- 400g geschnittener Weißkohl
- 50g Panko-Paniermehl [1]
- 2 Pck. Sesam [3]
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 832kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 39.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. 2EL Mehl unterrühren, dann mit 300ml Wasser, der **Hoisinsauce** und der **Teriyakisauce** ablöschen. Die **½ des Currypulvers** unterrühren und die **Sauce** 5–6Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



3. Reis kochen

Währenddessen in einem zweiten mittelgroßen Topf 600ml 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. Gemüse garen

Wenn die **Sauce** 5–6Min. gekocht hat, die **Karotten** und den **Weißkohl** zugeben und ca. 6Min. abgedeckt in der **Sauce** garen. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben. Die **Sauce** mit Salz abschmecken.



5. Fleisch vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl mit dem **übrigen Currypulver**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 150ml Wasser zu einem glatten **Teig** verrühren. Auf einem zweiten Teller das **Panko-Paniermehl** mit dem **Sesam** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden, anschließend zum Panieren durch den **Teig** ziehen und im **Panko-Sesam-Mix** wenden.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** und das **Gemüse samt Sauce** auf Teller oder tiefe Schalen verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert 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**