



Knusper-Hähnchen mit Pak Choi

und zitronigem Pilaw mit Naturreis



ca. 30min



3-4 Personen

So groß, wie Asien ist, so groß ist auch die kulinarische Vielfalt. Wir bedienen uns gerne bei allen gleichzeitig: Für unser Pilaw, ein orientalisches Gericht, wird nahrhafter Naturreis in Brühe gekocht und mit Zitrone verfeinert. Das Hähnchen würzen wir chinesisch und panieren es japanisch. Pak Choi und Chili machen als Allrounder die Asienreise komplett. Alles in allem eine Hommage an die gastronomische Völkerstreuung!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pak Choi
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Thai-Chilischote
- 400g Express-Naturreis
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 50g Panko-Paniermehl 1

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter 7
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer, ofenfester Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 43.5g



1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen. **1 Zwiebel** halbieren und fein würfeln, die **übrige Zwiebel** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Pak Choi** schräg in ca. 3cm breite Streifen schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Hähnchen backen

Die **Hähnchenstücke** trocken tupfen und halbieren. Mit 2EL Olivenöl, **2TL 5-Gewürze-Pulver** und 1 Prise Salz einreiben und im **Panko-Paniermehl** wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und ca. 20Min. im Ofen knusprig backen.



5. Gemüse braten

Kurz bevor das **Fleisch** und der **Reis** fertig sind, den **Pak Choi** und die **Zwiebelspalten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben, mit 50ml Wasser ablöschen und 1-2Min. köcheln lassen. Mit dem **restlichen 5-Gewürze-Pulver**, den **Chilistreifen**, dem **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



3. Reis garen

Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den **Reis** unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt ca. 20Min. im Ofen garen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** nach Geschmack mit der **Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.