



Knusper-Hähnchen mit Pak Choi

und zitronigem Pilaw mit Naturreis



ca. 30min



2 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 Völkerverständigung!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pak Choi
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Express-Naturreis
- 1 Packung Hähnchenschenskelfilet
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL 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 926kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 49.8g



1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. Das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** 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.



3. Reis garen

Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den **Reis** unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt ca. 20Min. im Ofen garen.



4. Hähnchen backen

Die **Hähnchenstücke** trocken tupfen und halbieren. Mit 1EL Olivenöl, **1TL 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.



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.