



Philippinisches Pfefferhuhn

mit Gemüse und Kokosreis



30-40min



3-4 Personen

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

- 400ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 400g Basmatireis
- 2 Pak Choi
- 1 Stange Lauch
- 100ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

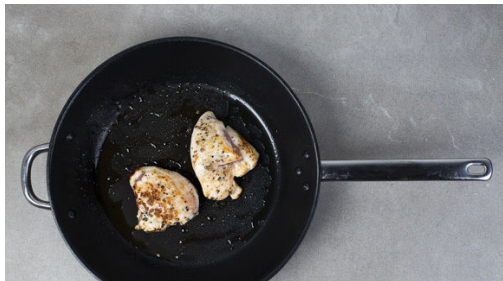
Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 90.4g, Eiweiß 42.0g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser mit der **Kokosmilch** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 2EL Pflanzenöl mit dem **Knoblauch**, 1TL Pfeffer (am besten frisch gemahlen) sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils halbieren und mit dem **Würzöl** einreiben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus dem **Würzöl** nehmen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Den **Lauch**, das **Würzöl**, die **1/2 der Sojasauce**, 1EL (hellen) Essig, 80ml Wasser und 1 Prise Zucker dazugeben und das **Fleisch** weitere 3-4Min. garen, bis es durch ist.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende **Kokoswasser** geben und abgedeckt auf niedrigster Stufe 10-12Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Pak Choi braten

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



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.



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.