



Philippinisches Pfefferhuhn

mit Gemüse und Kokosreis



30-40min



2 Personen

Eines der bekanntesten philippinischen Gerichte ist Adobo, das aus Hähnchen 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 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200g Basmatireis
- 1 Pak Choi
- 1 Stange Lauch
- 50ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

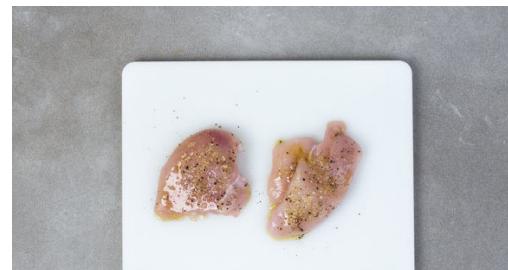
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

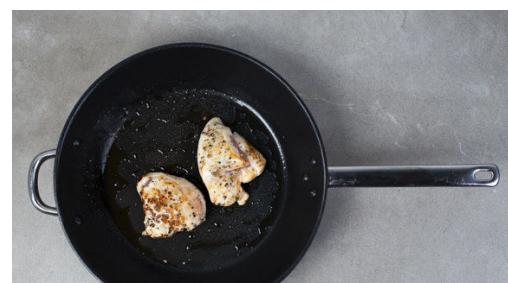
Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 42.8g



1. Fleisch würzen

In einem kleinen Topf 200ml leicht gesalzenes Wasser mit der **Kokosmilch** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 1EL Pflanzenöl mit dem **Knoblauch**, 1/2TL Pfeffer (am besten frisch gemahlen) sowie je 1 Prise Salz und Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, halbieren und mit dem **Würzöl** einreiben.



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 **1/2 der Sojasauce**, 1-2TL (hellen) Essig, 50ml 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.