



Pikante Hähnchenpfanne

mit Gemüse und Kokosreis



ca. 25min



2 Personen

Heute lässt du deine Geschmacksknospen tanzen, denn diese schnelle Hähnchenpfanne mit saftigem Hähnchenfleisch, Paprika und Zucchini bedient sie alle: süß, salzig, bitter, sauer und umami - alles ist vertreten. Der mit Kokosmilch gegarte Basmatireis mildert die Schärfe, die du ganz nach deinen Vorlieben dosieren oder auch weglassen kannst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250ml Kokosmilch
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chiliflocken einfach weglassen und nur die eigene Portion nachwürzen.

Allergene

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

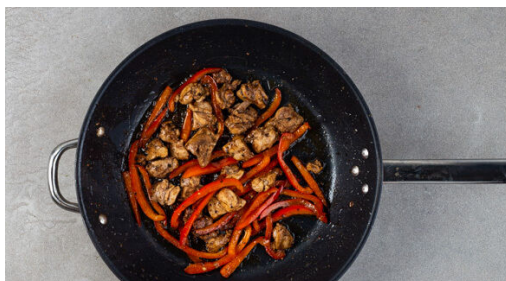
Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 47.8g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 275ml Wasser und die **1/2 der Kokosmilch** für den **Reis** zum Kochen bringen. **Tipp:** Mit der **restlichen Kokosmilch** z. B. den nächsten Smoothie verfeinern oder einfrieren. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **1/2 der Sojasauce**, 2EL Essig (z. B. Reisessig) sowie **1TL 5-Gewürze-Pulver** vermengen. Beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Währenddessen das **Fleisch samt Marinade** und die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, mit 1 Prise Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in möglichst feine Ringe schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



5. Zwiebeln mitbraten

Die **Zwiebeln**, die **restliche Sojasauce**, **1TL 5-Gewürze-Pulver** und **1 Prise Chiliflocken** **oder mehr nach Geschmack** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und alles weitere 2-3Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Nebenher die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann mit der **1/2 des Brühgewürzes** in das kochende **Kokoswasser** rühren und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Pfanne fertigstellen

Die **Zucchini** mit 3EL Wasser und **1 Prise Brühgewürz** in die Pfanne geben und abgedeckt 3-4Min. bei mittlerer Hitze garen. **Tipp:** Für etwas mehr **Sauce** einfach 2-3EL mehr Wasser hinzugeben. Die **Lauchzwiebel** schräg in breite Ringe schneiden. Die **Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. mehr **Chiliflocken** garnieren und servieren.