



## Karamellierte Hähnchenbrust

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30Min.



3-4 Personen

Heute in deiner Box: zarte Hähnchenbrust, die in einer würzig-asiatischen Mischung aus Reisessig und Sojasauce mit Knoblauch und Ingwer karamellisiert wird. Bei dieser Zubereitungsmethode bleibt das Fleisch besonders saftig. Dazu servierst du sanft gedämpften Pak Choi und Sushireis - fertig ist dein Ausflug nach Fernost!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Reisessig
- 2 Packungen Baby-Pak-Choi
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 400g Sushireis
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Kochtipps

Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 9.5g, Eiweiß 41.3g, Kohlenhydrate 92.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben, abdecken und bei niedrigster Hitze ca. 10-15Min. bissfest kochen. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien und längs halbieren. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



3. Hähnchen braten

Das **Hähnchenfilet** halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Sauce ansetzen

Erneut 1EL Pflanzenöl in der Pfanne mittelhoch erhitzen und den **Knoblauch** und den **Ingwer** darin ca. 1Min. anbraten. Mit 150ml Wasser, **Reisessig** und **Sojasauce** ablöschen. Den **Brühwürfel** und 2-3EL Zucker unterrühren. Die **Sauce** zum Kochen bringen, das **Hähnchen** hinzufügen und alles ca. 5Min. leicht köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Fleisch karamellisieren

Die Hitzezufuhr erhöhen und das **Hähnchen** unter gelegentlichem Wenden ca. 3-5Min. karamellisieren. Dabei immer wieder z. B. mit einem Löffel **Sauce** über das **Fleisch** träufeln.



6. Pak Choi dämpfen

Inzwischen einen weiteren mittelgroßen Topf ca. 2cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** darin ca. 3Min. zugedeckt dämpfen, dann durch ein Sieb abgießen. Das **Hähnchen** und den **Pak Choi** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.