



Karamellierte Hähnchenbrust

mit gedämpftem Pak Choi und Sushireis



20-30Min.



2 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 Packung Baby-Pak-Choi
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 200g Sushireis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Reisessig
- 2 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 700.0kcal, Fett 13.4g, Eiweiß 42.1g, Kohlenhydrate 100.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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.