

Id3645 web

## Philippinisches Pfefferhuhn

mit aromatischem Kokosreis



30-40min



4 Personen

Die philippinische Küche ist geprägt von allerlei Fisch- und Fleischgerichten, meist von Reis begleitet. Eines der Nationalgerichte ist Adobo, welches mit Huhn oder Schwein gekocht wird. Adobo ist ein spanischer Begriff, der für Marinade oder Würze steht. Auf den Philippinen mariniert man das Fleisch in reichlich Pfeffer, Sojasauce und Knoblauch, die Kombination aus salzig und pikant macht aus ...

## Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Jungzwiebeln
- Knoblauchzehe
- Hühnerbrust
- Pfefferkörner
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Kokosraspeln

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

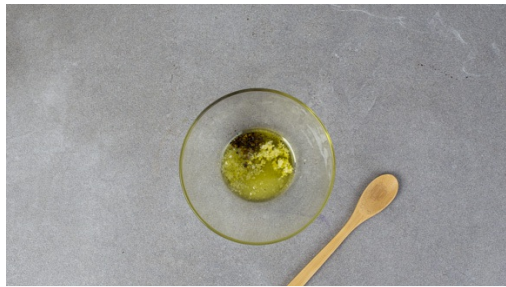
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 717.0kcal, Fett 21.6g, Eiweiß 45.8g, Kohlenhydrate 81.8g



### 1. Marinade vorbereiten

Backrohr auf 220°C Umluft vorheizen. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. **2EL Pfefferkörner** mit einem schweren Gegenstand etwas zerkleinern. 3-4EL Öl mit **Knoblauch**, etwas Salz, 2 Prisen Zucker und dem **Pfeffer** verrühren.



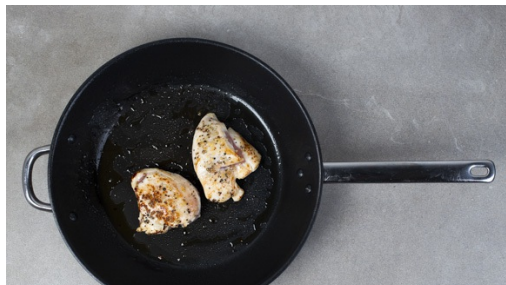
### 2. Hühnerbrust vorbereiten

**Hühnerbrust** trocken tupfen und im Ganzen mit der **Marinade** einreiben und darin ziehen lassen.



### 3. Reis kochen

800ml Wasser mit 1TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit **Kokosraspeln** bei niedrigster Hitze zugedeckt 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



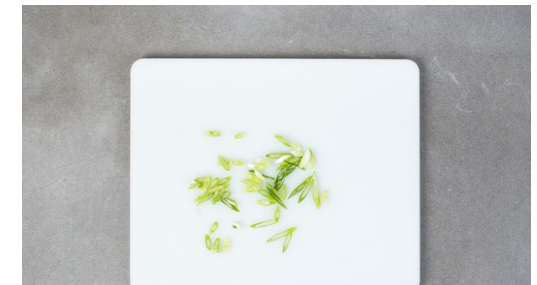
### 4. Hühnerbrust braten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Hühnerbrust ohne Marinade** darin ca. 2Min. pro Seite knusprig, aber nicht gar anbraten, die **Marinade** aber aufheben.



### 5. Huhn schmoren

**Hühner-Pfanne** mit **Sojasauce**, 6EL hellen Essig, der übrigen **Marinade** und 170ml Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. **Hühnerbrust** mit der **Sauce** in eine mittlere Auflaufform geben und im Backrohr ca. 10-15Min. zu Ende garen. Währenddessen einige Male mit dem Bratensaft beträufeln.



### 6. Fertigstellen

Währenddessen die **Jungzwiebeln** putzen und in schräge Röllchen schneiden. Zum Schluss die **Hühnerbrust** in Tranchen schneiden und mit dem **Kokosreis** servieren. **Fleisch** mit der **Sauce** und **Pfefferkörnern** beträufeln und alles mit **Jungzwiebeln** bestreuen. Wer es nicht scharf mag, isst die **Pfefferkörner** nicht mit.