



## Honigglasierte Hühnerbrust

mit Gemüse und Jungzwiebel-Reis



20-30min



4 Personen

Heute in der Box: Saftig gebratene Hühnerfilets, die mit einer Marinade aus Honig, Sojasauce und einer, nach Sternanis und Koriander duftenden, Gewürzmischung bepinselt werden. Dazu gibt's knackige Steckrüben, Karotten und fluffigen Reis.

## Was du von uns bekommst

- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Hühnerbrust
- Honig
- Jungzwiebel
- Wongs Reisgewürz <sup>10</sup>
- Steckrübe
- Karotte
- rote Zwiebel
- Basmati Reis

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Zucker

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 19.3g, Eiweiß 39.2g, Kohlenhydrate 97.3g



### 1. Sauce herstellen

Die **Sojasauce** mit dem **Gewürz** und dem **Honig** vermengen. Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **Steckrübe** schälen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** halbieren und ebenfalls in große Würfel schneiden. Alles mit etwas Salz und Zucker vermischen und ziehen lassen.



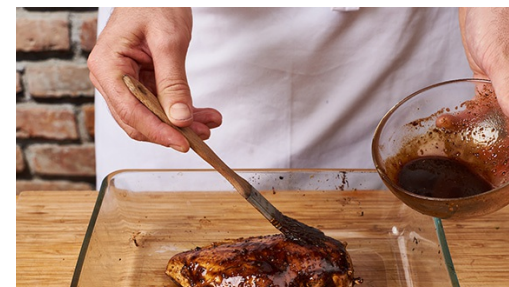
### 3. Reis kochen

800ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1TL Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



### 4. Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 1-2Min scharf von beiden Seiten anbraten und in eine kleine, feuerfeste Auflaufform geben, die Pfanne aufbewahren.



### 5. Fleisch lackieren

Nun das **Fleisch** für ca. 8-10Min. im Ofen garen, immer wieder mit der **Sauce** bepinseln und das Fleisch drehen.



### 6. Gemüse fertigstellen

Das **Gemüse** nun in der gleichen Pfanne mit 2EL Olivenöl ca. 7-8Min. knackig anbraten und mit 5-6EL Wasser ablöschen. Die **Jungzwiebeln** in feine Streifen schneiden und zum Schluss unter den gekochten **Reis** mischen. **Fleisch, Reis** und **Gemüse** auf einem Teller anrichten und nach Geschmack mit **Fleisch-Saft** beträufeln.