



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 ^{1,6}
- Hühnerbrust
- Honig
- Jungzwiebel
- Wongs Reisgewürz ¹⁰
- 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.