



Chinesische Hendlstreifen

mit Hoisin-Pfeffer-Sauce und Gemüse



20-30min



4 Personen

Die chinesische Küche ist bekannt für ihre Aromenvielfalt - Gewürze und Saucen spielen eine große Rolle. Wir braten zartes Hendl in einer würzigen Sauce aus frisch gemahlenem Pfeffer und Hoisin Sauce, eine leicht süßliche Sauce aus fermentierten Sojabohnen. Die Chinesen kochen nach dem Prinzip der 5 Elemente, in unserem Rezept sind dabei Metall (scharf), Erde (süß) und Wasser (salzig) vertreten...

Was du von uns bekommst

- Hoisin Sauce ^{1,6,11}
- Zucchini
- Sojasauce ^{1,6}
- gelbe Paprika
- Hühnerbrust
- Ingwer
- Basmati Reis
- Jungzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Mörser und Stößel
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

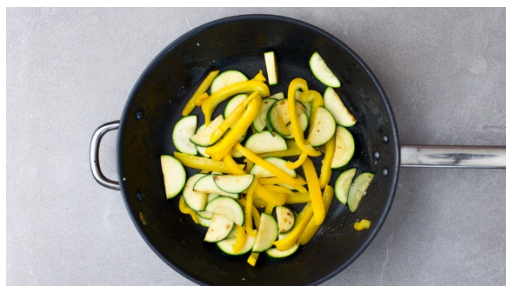
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 14.0g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 89.8g



1. Reis kochen

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



4. Gemüse braten

Eine große Pfanne oder Wok mit 1-2EL Öl hoch erhitzen. **Paprika** und **Zucchini** für ca. 4-5Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Pfanne auswischen und erneut mit 1-2EL Öl erhitzen.



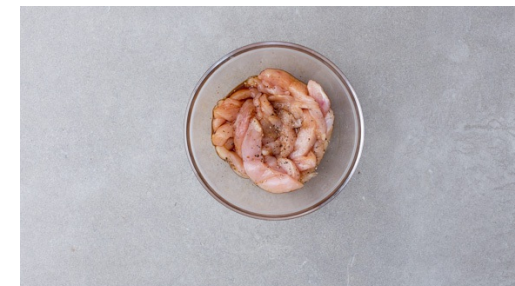
2. Zutaten schneiden

Zucchini längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in 0,5cm breite Streifen schneiden. **Jungzwiebeln** in schmale, schräge Streifen schneiden. Dabei weiße und grüne Teile trennen. **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Huhn braten

Nun die **Hühnersteifen** für ca. 1-2Min. anbraten. Dann die **weißen Teile** der **Jungzwiebeln**, restlichen Pfeffer, **Ingwer**, 1/2-1TL Zucker, **Hoisinsauce** und restliche **Sojasauce** hinzugeben und weitere ca. 1-2Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Fleisch schneiden

1EL schwarzen Pfeffer mithilfe eines Mörsers fein mahlen. Alternativ funktioniert auch 0,5-1EL vorgemahlener Pfeffer. **Huhn** in 0,5cm breite Streifen schneiden. **Hälfte** der **Sojasauce**, **Hälfte** des Pfeffers und 1/2-1TL Zucker in einer Schale miteinander verrühren und die **Hühnerstreifen** kurz darin marinieren lassen.



6. Fertigstellen

Das **Gemüse** aus **Schritt 4** hinzugeben, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit dem **Reis** anrichten und mit **grünen Teilen** der **Jungzwiebeln** garnieren.