

MARLEY SPOON



Knuspriges Sesamhendl

mit Hoisingemüse und Jasminreis



30-40min



2 Personen

Die asiatische Küche hat einiges zu bieten: Zahlreiche Saucen, Gewürze und Aromen! Heute setzen wir dabei auf knackiges Gemüse in einem süß-säuerlichen Mix aus Hoisin- und Teriyakisauce und hüllen zartes Hendlfleisch in einen knusprigen Mantel aus Sesam und Panko. Sesam steckt übrigens voller Mineralstoffe, die kleinen Samen stärken so die Knochen, das Herz und das Immunsystem.

Was du von uns bekommst

- Panko Paniermehl ¹
- Zwiebel
- Hühneroberkeule ohne Knochen und Haut
- Knoblauchzehe
- Hoisin Sauce ^{1,6,11}
- Jungzwiebel
- Yokos Tofugewürz ¹⁰
- Karotte
- Sesam ¹¹
- Jasmin Reis
- Chinakohl
- Teriyaki Sauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

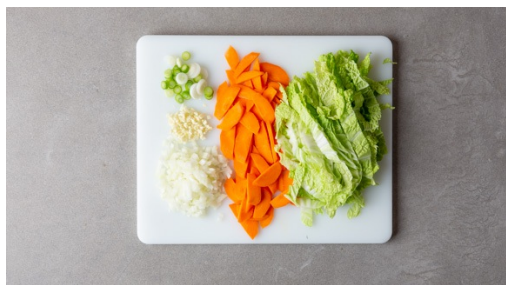
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 970.0kcal, Fett 37.1g, Eiweiß 45.9g, Kohlenhydrate 108.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in schräge, dünne Streifen schneiden. Strunk vom **Chinakohl** abschneiden, den Rest in 1cm dicke Streifen schneiden. **Jungzwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden.



4. Gemüse kochen

In der Zwischenzeit die **Karotten** ca. 6Min. mit Deckel in der **Sauce** garen, danach **Chinakohl** dazugeben und ca. 2Min. weitergaren. Das **Gemüse** sollte noch etwas Biss haben.



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** in einem Topf in 1EL Pflanzenöl 2-3Min. anschwitzen, mit 1EL Mehl bestäuben und mit 150ml Wasser, der **Hoisinsauce**, sowie der **Teriyaki Sauce** ablöschen. Dann 1/2 Hühnersuppenwürfel und **Hälfte** der **Gewürzmischung** hineinbröseln und 5-6Min. auf niedriger Hitze köcheln. Mit 1Prise Salz würzen.



5. Fleisch vorbereiten

Sesam und **Pankobrösel** vermengen. **Huhn** in 2cm große Streifen schneiden. Restliche **Gewürzmischung**, 1Prise Salz, 2EL Mehl, 75ml Wasser zu einem Teig rühren, es sollten keine Klümpchen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Huhn** darin eintauchen und anschließend in den **Pankobröseln** wenden, bis alles damit bedeckt ist.



3. Reis kochen

400ml heißes Wasser mit 1/2TL 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. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



6. Fleisch braten

In einer mittleren Pfanne 4-5EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die **Hühnerstücke** ca. 3-4Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. **Reis** und **Gemüse** anrichten, dann die fertigen **Hühnerstücke** darauf legen und alles mit den **Jungzwiebeln** bestreuen.