

MARLEY SPOON



Philippinisches Pfefferhuhn

mit aromatischem Kokosreis



30-40min



2 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

- Hühnerbrust
- Knoblauchzehe
- Basmati Reis
- Pfefferkörner
- Jungzwiebeln
- Sojasauce ^{1,6}
- 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.

Kochtipps

Übrige Kokosraspeln können fürs Müsli oder Joghurt zum Frühstück verwendet werden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 21.7g, Eiweiß 49.7g, Kohlenhydrate 80.8g



1. Marinade vorbereiten

Backrohr auf 220°C Umluft vorheizen. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. **1EL Pfeffer** mit einem schweren Gegenstand etwas zerkleinern. **2EL Öl** mit **Knoblauch**, etwas Salz, 1 Prise Zucker und dem **Pfeffer** verrühren.



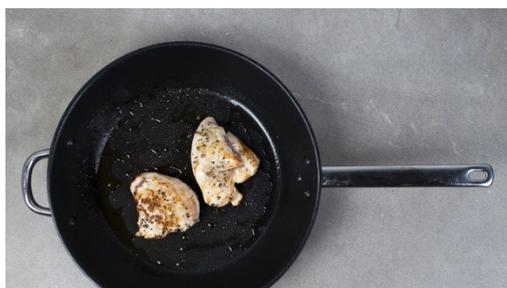
2. Hühnerbrust vorbereiten

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



3. Reis kochen

400ml Wasser mit 1/2TL 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 den **Kokosraspeln** bei niedriger Hitze zugedeckt 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



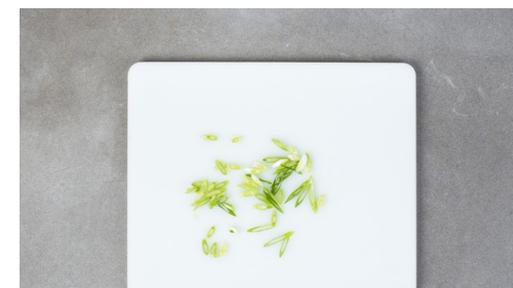
4. Hühnerbrust braten

Eine große Pfanne mit 1TL 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**, 3EL hellen Essig, der übrigen **Marinade** und 80ml 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

Inzwischen 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.