

Asia-Hähnchen süß-sauer



ASIATISCHE KÜCHE

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. In einem mittelgroßen Topf 600 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den Reis hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12 Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist. Noch ca. 5 Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.
2. Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die Karotte ggf. schälen. Karotte und Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Karotten, die Zucchini und das Fleisch in einer großen Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze 3-5 Min. anbraten, bis alles fast gar ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit der Sojasoße, der Sweet-Chili-Soße nach Geschmack und 1 EL Essig würzen und mit dem Mehl vermischen. Die Ananas klein schneiden, inkl. Saft dazugeben und alles 3-5 Min. dickflüssig einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.
Das Asia-Hähnchen mit dem Reis anrichten und mit den Lauchzwiebeln garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g Basmatireis
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 25 ml Sojasoße
- 50 ml Sweet-Chili-Soße
- 1 Dose Ananas
- 1/2 EL Vollkornmehl
- 2 EL Öl
- 1 EL Essig
- Salz & Pfeffer



652 kcal
Kalorien



89 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



42 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}