

Schnelles Hähnchen mit Pak Choi



FIXE FEIERABENDKÜCHE

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. In einem kleinen Topf 150 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 18-20 Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der Reis gar ist. Noch ca. 5 Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Inzwischen den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben. Den Pak Choi längs vierteln. Die Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Das Fleisch trocken tupfen und jeweils quer halbieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1 TL Rapsöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 1-2 Min. goldbraun anbraten. Das Fleisch muss noch nicht gar sein. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Den Knoblauch und den Ingwer in derselben Pfanne mit 1 TL Rapsöl bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Mit 75 ml Wasser, 1/2 EL Essig und der Sojasoße ablöschen, dann das Brühwürz und 1 EL Zucker unterrühren. Die Soße zum Kochen bringen, das Fleisch hinzufügen und alles ca. 5 Min. sanft köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Die Hitzezufuhr erhöhen und das Fleisch unter gelegentlichem Wenden 3-5 Min. karamellisieren. Immer wieder mit dem Löffel Soße über das Fleisch träufeln. Einen mittelgroßen Topf ca. 2 cm hoch mit Wasser befüllen und zum Kochen bringen. Den Pak Choi darin ca. 3 Min. abgedeckt dämpfen, und durch ein Sieb abgießen. Das Hähnchen und den Pak Choi mit dem Reis anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 75 g Sushireis
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 180 g)
- 25 ml Sojasoße
- 1 TL Gemüsebrühwürz
- 2 TL Rapsöl
- 1/2 EL Essig
- 1 EL Zucker
- Salz & Pfeffer



627 kcal
Kalorien



80 g
Kohlenhydrate



9 g
Fett



53 g
Eiweiß

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

figur^{scout}