

Asiatische Hühnerbrust

Auf knackigem Gemüse pikant abgerundet mit Basmatireis

Etwa
339 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Hühnerbrüstchen mit etwas Sambal Olek, Salz, Chinasauce süß-scharf und Sojasauce marinieren. Anschließend in etwas Öl anbraten und mit ganz wenig Wasser angeben. Deckel auf die Pfanne geben und die Hühnerbrüstchen langsam durchziehen lassen.

Das ganze Gemüse recht fein in Streifen schneiden. Nun etwas Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwanken. Nun mit den asiatischen Gewürzen abschmecken, aber vorsichtig, da die Gewürze recht intensiv sind! Das Gemüse sollte noch richtig knackig sein! Den Koriander ganz am Schluss beim anrichten dazu geben, damit er sein Aroma bewahrt. Den Reis laut Anleitung kochen und in einer Tasse in Form geben.

Auf die Tellermitte setzen und das Gemüse außen herum anrichten. Die Hühnerbrüstchen in Tranchen schneiden und den Bratsaft der Brüste darüber träufeln. Das Gemüse kann ruhig je nach Marktlage und Saison variieren.

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk. Hühnerbrüstchen à 140 g
100 g Karotten
100 g Paprika bunt
100 g Lauch
100 g Bambussprossen
10 g Mu-Err-Pilze einweichen
100 g Zuckerschoten
100 g Broccoli
100 g Sojabohnensprossen
100 g Chinakohl
3 EL Sojasauce
3 EL Teriyakisauce
200 g Basmatireis roh
140 g Sambal Olek
1,4 g Chinasauce süß-scharf
Koriander