

ASIATISCHES ORANGEN-HÄHNCHEN MIT BASMATIREIS



Saftige Hähnchenstücke in süß-würziger Orangen-Soße und Basmatireis.



Zubereitungszeit

10 Minuten



Kochzeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

REIS

Gebe den Reis und das Wasser in einen Topf und verschließe diesen mit dem Deckel. Lasse das Wasser einmal aufkochen und schalte dann die Hitze zurück auf niedrige Stufe. Der Reis benötigt dann noch etwa 20 Min.

REIS:

- 150 g** Basmatireis
- 400 ml** Wasser

FLEISCH

Brate das Fleisch gemeinsam mit dem Olivenöl in einer heißen Pfanne von allen Seiten kurz an, salze und pfeffere es, und nehme es anschließend aus der Pfanne heraus.

FLEISCH:

- 2** Hähnchenbrustfilets, in 2 cm Stücke gewürfelt
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL** Olivenöl

SOSSE

Schäle die Orangenschale mit einem Sparschäler ab. Presse den Orangensaft aus, dies sollten mindestens 125 ml sein. Würfle die Knoblauchzehen und den Ingwer fein. Verrühre alle Zutaten für die Soße, inklusive der Orangenschalen und fülle sie in die Pfanne. Lasse die Soße einmal aufkochen. Wenn sie zu sehr eindickt, dann fülle sie mit etwas Wasser auf. Füge das Fleisch hinzu, sobald die Soße kocht und lasse alles für ca. 7-8 Min. bei niedriger Stufe köcheln. Schmecke es mit Salz, Pfeffer und Chili ab.

SOSSE:

- 125 ml** Bio-Orange (Saft und Schale)
- 2** Knoblauchzehen
- 10 g** Ingwer (frisch)
- 4 EL** Honig
- 40 ml** Sojasoße
- 4 EL** Reissessig
- 40 g** Speisestärke
- evtl. Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Chili

Richte den Reis mit dem Orangen-Hähnchen an und garniere ihn mit etwas Orangenzesten, Sesam und Frühlingszwiebeln.

ZUM ANRICHTEN:

- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Orangen (Abrieb)
- Sesam

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



ASIATISCHES ORANGEN-HÄHNCHEN MIT BASMATIREIS