

SESAMHÄHNCHEN MIT KOKOSREIS UND GEMÜSE



Saftige Hähnchenwürfel in einer leckeren Sesam Marinade, dazu aromatischer Kokosreis und grünes Gemüse mit Cashewkernen. Dieses schnelle Gericht könnt ihr mittags oder abends servieren und könnt das Gemüse ganz nach Geschmack anpassen bzw. es als Resteverwertung verwenden. Ich liebe Brokkoli und Edamame passen da perfekt dazu. Wer es nicht scharf mag kann die Sriracha Sauce auch gerne weglassen, aber mit der Kombination aus Sojasauce und Sriracha Sauce schmeckt die Soße wunderbar würzig.



Zubereitungszeit

40 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

HÄHNCHEN MARINIEREN

Schneide das Fleisch in große Würfel und gib sie auf einen tiefen Teller. Gieße das Olivenöl gemeinsam mit der Sojasauce, Sriracha Sauce und dem Honig darüber. Halbiere die Knoblauchzehe und gib sie mit dazu. Presse den Limettensaft dazu und vermenge alles miteinander. Würze das Fleisch mit Salz und Pfeffer und stelle es zur Seite.

KOKOSREIS

Wasche den Reis und gib ihn gemeinsam mit dem Salz, Wasser und der Kokosmilch in einen Topf. Koche den Reis unter Rühren auf und lasse ihn dann auf mittlerer Stufe bei geschlossenem Deckel garen, bis er gar ist und die Flüssigkeit vollständig verschwunden ist.

GEMÜSE

Entferne nach Bedarf harte Stellen am Ingwer und schneiden in feine Würfel. Schäle die Knoblauchzehe und schneide sie ebenfalls fein. Schäle den Brokkolistrunk und schneide ihn auch in feine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die Würfel darin an. Teile den übrigen Brokkoli in Röschen und gib ihn gemeinsam mit den Edamame in die Pfanne. Brate das Gemüse an und hacke in der Zwischenzeit die Cashewkerne und röste sie ebenfalls kurz mit an. Lösche das Gemüse mit der Sojasauce ab und würze es mit Salz und Pfeffer. Stelle das Gemüse bis zum Servieren zur Seite.

SESAMHÄHNCHEN

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Gib den Sesam auf einen Teller und wälze die marinierten Hähnchenwürfel darin. Brate die ummantelten Würfel in der Pfanne von allen Seiten etwa 5-6 Minuten an, bis sie gar sind. Nimm die Würfel aus der Pfanne. Verrühre die Stärke mit dem Wasser und gib die Mischung mit der übrigen Marinade in die Pfanne und lasse die Sauce kurz aufkochen.

SERVIEREN

Gib die Hähnchenwürfel in die Sauce und serviere sie mit dem Reis und Gemüse. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

MARINADE:

- 450 g** Hähnchenbrust
- 1 EL** Olivenöl
- 30 g** Sojasoße
- 1 EL** Sriracha Soße
- 1 EL** Honig
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Limette (Saft)
- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

KOKOSREIS:

- 240 g** Basmatireis
- ½ TL** Salz
- 280 g** Wasser
- 200 g** Kokosmilch

GEMÜSE:

- 400 g** Brokkoli
- 20 g** Ingwer
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Olivenöl
- 300 g** Edamame (TK)
- 30 g** Cashewkerne
- 20 g** Sojasoße
- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

SESAMHÄHNCHEN:

-

SESAMHÄHNCHEN MIT KOKOSREIS UND GEMÜSE



2 EL Olivenöl

70 g Sesam

SAUCE:

2 EL Speisestärke

120 g Wasser