



General Tsos Hähnchen

mit Brokkoli und Sushireis



20-30min



2 personen

Wann oder wie das Hähnchen auf General Tso traf, werden wir an dieser Stelle nicht klären können, aber wir wissen, dass es sich bei diesem Gericht um einen Klassiker der chinesischen Küche in Nordamerika handelt. Warum? Darum: Aromatisch mit Ingwer angebratener Brokkoli und fluffiger Reis gehen mit kräftigem Hähnchenschenkelfleisch in süß-würziger Sauce ein unschlagbares Bündnis ein. Präsentiert die Stäbchen!

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 1 grote broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 3el maizena
- peper en zout
- 2½g suiker
- 60ml plantaardige olie
- 15ml azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 43.5g, koolhydraten 92.0g, eiwit 33.5g



1. Reis kochen

In een kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 2Min. anbraten. Mit der **übrigen Sojasauce** und 4EL Wasser ablöschen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und den **Brokkoli** bei mittlerer Hitze 5-6Min. garen. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Knoblauch** und die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



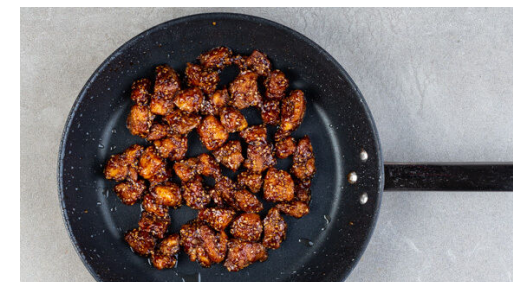
5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 2EL Stärke wenden. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. goldbraun anbraten.



3. Würzsauce anrühren

Die **½ der Sojasauce** mit 1½TL Stärke verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann die **Hoisinsauce**, 1EL hellen Essig, den **Sesam**, ½TL Zucker und 1 Prise Salz unterrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



6. Fleisch fertigstellen

Die **Würzsauce** über das **Fleisch** gießen und alles gut vermengen. Die **Sauce** 30Sek.-1Min. eindicken lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit dem **Reis** und dem **Brokkoli** anrichten und servieren.