

DINNERLY



Hoisin-Hähnchen mit Basmatireis

dazu eingelegte Gurken und Tomaten



ca. 20min



2 personen

Wer liebt sie nicht – klassische und gleichermaßen leckere 3-Komponenten-Gerichte. Unsere heutige Variante ist etwas chinesisch angehaucht und enthält duftig-lockeren Basmatireis, einen Salat aus eingelegter Gurke und Tomate und würziges Hähnchen, das herrlich goldbraun angebraten wird und dann in einer Soja-Hoisinsauce fröhlich vor sich hin blubbert. Psst: Am besten ein bisschen von allem auf die Gabel laden!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1½el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- 30ml plantaardige olie
- 45ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 658kcal, vet 20.3g, koolhydraten 76.8g, eiwit 39.0g



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 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Sauce zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Hoisinsauce** mit $\frac{3}{4}$ der **Sojasauce**, dem Knoblauch, 1EL (Reis-)Essig, $\frac{1}{2}$ EL Mehl und 3EL Wasser verrühren.



3. Gemüse einlegen

Die **Gurke** halbieren und in sehr kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Gemüse** mit 2EL (Reis-) Essig, 1EL Wasser und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen und gelegentlich umrühren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden. Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3–4Min. oder bis es gar ist braten.



5. Fertigstellen & servieren

Die Hitze reduzieren, die **Sauce** in die Pfanne geben und ca. 1Min. bei mittlerer Hitze leicht eindicken lassen, dabei das **Fleisch** rundum darin wenden. Das **Hoisin-Hähnchen** mit dem **Reis** sowie den **eingelegten Gurken und Tomaten** anrichten und nach Geschmack mit der **restlichen Sojasauce** beträufelt servieren.



6. Gestärkt in die Pfanne

Unser Hoisin-Hähnchen ist wunderbar saftig und durch die Sauce schön herzhafte-aromatisch. Wie bitte, lieber knusprig statt saftig? Kein Problem! Wer es crunchy mag, wendet das Fleisch in Maisstärke statt in Mehl und brät es mit mehr Pflanzenöl an, sodass es fast ein bisschen frittiert wird. Ganz wichtig: Das Fett aus der Pfanne nehmen, bevor die Sauce dazukommt!