



Orangen-Hähnchen vom Filet mit Pak Choi und Jasmin-Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Pak Choi	4 St.
Orangen	2 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Jasminreis	300 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	6 EL
Honig	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und die weißen und grünen Teile getrennt voneinander jeweils in dünne Ringe schneiden.
2. Unteres Ende vom Pak Choi abschneiden, Pak Choi längs vierteln und gründlich waschen. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und salzen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 600 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Hähnchen pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.
5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Pak Choi darin ca. 2 Min. ohne Fett anbraten. Ca. 200 ml Salzwasser in die Pfanne geben und Pak Choi zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. garen. Nach ca. 4 Min. grüne Frühlingszwiebeln hinzufügen und zusammen zu Ende garen.
6. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer ca. 1 Min. anbraten. Mit Sojasauce und 5 EL Orangensaft ablöschen, Honig hinzugeben und Pfanne vom Herd nehmen.

7. Hähnchen mit der Soße vermengen und Pak Choi mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangen-Hähnchen und Pak Choi auf Tellern verteilen und zusammen mit Jasmin-Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Strunk des Pak Choi musst du nicht entfernen. Er hält die Blätter zusammen, ist sehr zart und somit gut verzehrbar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal		
Kohlenhydrate	81 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	43 g	Fette	22 g