

Hähnchenbrust asiatisch mit Gemüse in Chili-Knoblauch-Soße auf Langkornreis



Mit Hähnchenbrustfilet

Hähnchenbrustfilet bietet sich auch immer für eine asiatische Zubereitung an. Dazu kommen verschiedenen Gemüsesorten, die man zuhause vorrätig hat. Und idealerweise eine fertige, asiatische Soße aus dem Glas, die man im Asiashop kauft. Dazu Basmatireis oder auch Langkornreis. Fertig ist eine leckere Reisbowl.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10 Röschen eines Brokkoli
- 2 Stangen Staudensellerie
- 20 Zuckererbsen

- 1/2 roter Paprika
- 4 große, braune Champignons
- 4 EL Chili-Knoblauch-Soße (Glas)
- Wasser
- 1 Tasse Langkornreis
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



In einer scharfen Soße

Zubereitung:

Langkornreis in der doppelten Menge Wasser in einem Topf 20 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Parallel dazu Hünchenbrustfilet in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Champignons vierteln und in eine Schale geben.

Brokkoliröschen bei Bedarf zerkleinern und in eine Schale

geben.

Staudensellerie putzen, quer in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Zuckererbsen putzen, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Paprika grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Garzeit des Reis Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Hühnchenbrust und Gemüse darin einige Minuten pfannenrühren. Chili-Knoblauch-Soße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Alles vermischen. Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hühnchenbrust mit Gemüse und Soße darüber geben. Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!