

Japanese Karaage Bowl! Frittiertes Hähnchen mit Edamame und buntem Slaw auf Wildreis

Viel Gemüse **High Protein** 45 – 55 Minuten • 934 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Edamame



Basmati-Wildreis-Mischung



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Mayonnaise



Sriracha Sauce



geraspelter Rotkohl



Karotte



Sesamöl



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 kleiner Topf, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	375 g	625 g	750 g
Edamame 11	100 g	150 g	200 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11 15	25 ml	37,5 ml	50 ml
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Mayonnaise 8 9	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
Karotte DE	2	3	4
Sesamöl 3	10 ml	20 ml	20 ml
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 820 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	3906 kJ/934 kcal
Fett	3,7 g	30,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,8 g
Kohlenhydrate	12 g	98,1 g
– davon Zucker	3,2 g	25,7 g
Eiweiß	7,6 g	61,9 g
Salz	0,53 g	4,32 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3** Sesamsamen **8** Eier **9** Senf **11** Soja **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, **Edamame** und **Sesamöl** durch den **Reis** heben und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Zwischendurch

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restliche **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Sojasoße** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Honig*** verrühren.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



2 Kleine Vorbereitung

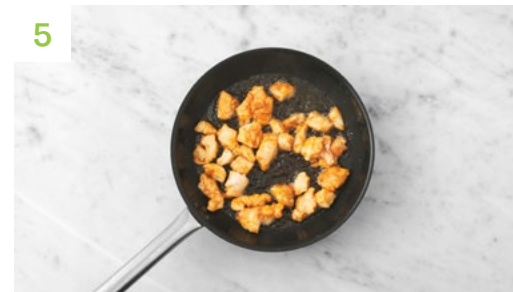
In einer großen Schüssel **geraspelter Rotkohl** mit kochendem **Wasser*** übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und zurück in die Schüssel geben.

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.

Limette vierteln.

Karotte nach Bleiben schälen und grob raspeln.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



5 Für das Karaage

In einer großen Schüssel „**Hello Paprika**“, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Mehl*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** gut verrühren. **Hähnchen** dazugeben und vermengen.

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen. **Hähnchen** darin 4 – 5 Min. rundum frittieren, bis die **Panade** goldbraun ist, dabei die Stücke trennen, damit sie nicht kleben. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



3 Für den Slaw

Karotten und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zu dem **Rotkohl** geben. **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, die Hälfte der **Sriracha**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und **Pfeffer*** dazugeben und gut vermengen.



6 Anrichten

Tipp: Die Hitze des Öls kannst Du testen, indem Du einen Holzlöffel in die Pfanne gibst. Wenn kleine Blasen um den Löffel entstehen, ist es heiß genug.

Edamame-Reis auf tiefe Tellern verteilen. **Slaw** und **Karaage-Hähnchen** darauf anrichten. Süße **Sojasoße** über das **Hähnchen** geben, mit restlicher **Frühlingszwiebel** toppen und mit **Sriracha-Mayo** servieren.

Guten Appetit!