

Honig-Senf-Hähnchen mit Reis

Für 4 Portionen:

500 g Hähnchenbrustfilet, Streifen	3 EL Honig	2 EL Senf
1 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe	1 TL Paprikapulver
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	Petersilie

Für den Reis:

250 g Basmatireis	500 ml Wasser	1 TL Salz
-------------------	---------------	-----------

Den Reis in einem Sieb gründlich abspülen, bis das Wasser klar ist.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis sowie 1 TL Salz hinzufügen.

Den Reis zugedeckt bei niedriger Hitze 10-12 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist.

Vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, bevor man ihn auflockert.

In einer Schüssel Honig, Senf, Sojasauce, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Die Hähnchenstreifen in die Marinade geben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenstreifen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

Das Hähnchen mit der restlichen Marinade in der Pfanne kurz aufkochen lassen, damit die Aromen sich verbinden.

Den Reis auf Tellern verteilen.

Das Honig-Senf-Hähnchen darüber geben und mit frischer Petersilie garnieren.

NN am 24. März 2025