Chinesische Hähnchenpfanne mit Reis

Für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilets	2 EL Sojasauce	1 EL Austernsauce
1 EL Sesamöl	2 EL Pflanzenöl	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (2 cm)	1 rote Paprika, Streifen	1 gelbe Paprika, Streifen
1 Brokkoli, Röschen	1 Karotte, Scheiben	2 Frühlingszwiebeln
200 g Basmatireis	450 ml Wasser	Salz, Pfeffer
Sesamsamen		

Reis kochen:

Den Reis in einem Topf mit 450 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Hähnchen marinieren:

Hähnchen in Streifen schneiden, mit Soja-Soße, Austern-Soße, Sesamöl vermengen und 10-15 Minuten marinieren lassen.

Gemüse vorbereiten:

Während das Hähnchen mariniert, das Gemüse waschen und schneiden.

Hähnchen anbraten:

In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL Pflanzenöl erhitzen.

Das Hähnchen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Gemüse anbraten:

Den restlichen Esslöffel Pflanzenöl in die Pfanne geben. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften. Paprika, Brokkoli und Karotte hinzufügen und 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist.

Hähnchen hinzufügen:

Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln unterheben.

Servieren:

Den gekochten Reis auf Teller verteilen und die Hähnchen-Gemüse-Mischung darauf anrichten. Mit Sesamsamen garnieren, falls gewünscht.

Tipp:

Diese Hähnchenpfanne schmeckt gut mit einem Spritzer Limettensaft oder einem Klecks süßer Chili-Soße.

Geeignet sind auch zusätzliche Beilagen wie gebratene Nudeln oder frischer Gurkensalat.

NN am 12. September 2025