

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

High Protein 40 – 50 Minuten • 932 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sesamöl



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Edamame



Coleslaw-Mix



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	375 g	625 g	750 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Frühlingszwiebel EG MA SN	2	3	1
Mayonnaise 8 9)	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
Edamame 11)	100 g	150 g	200 g
Coleslaw-Mix	400 g	600 g	800 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	478 kJ/114 kcal	3901 kJ/932 kcal
Fett	3,8 g	31,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	5 g
Kohlenhydrate	11,7 g	95,8 g
– davon Zucker	2,9 g	23,4 g
Eiweiß	7,5 g	61,5 g
Salz	0,53 g	4,3 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: **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien



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 10 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.



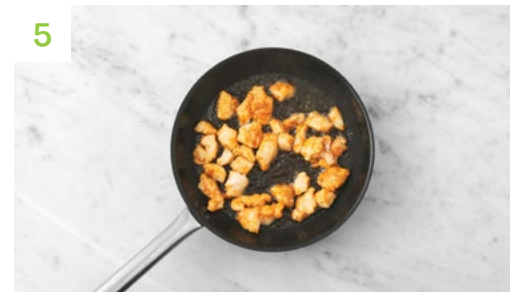
2 Kleine Vorbereitung

In einer großen Schüssel **Coleslaw-Mix** 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.

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

In der großen Schüssel mit **Coleslaw-Mix**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, Hälfte **Sriracha**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und **Pfeffer*** 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 Teller verteilen. **Slaw** und **Karaage-Hähnchen** darauf anrichten. Süße **Sojasoße** über das **Hähnchen** geben, mit restlicher **Frühlingszwiebel** toppen und mit **Sriracha-Mayo** servieren.

Guten Appetit!