



# Glasierte Hoisin-Hähnchenkeulen

mit Pak Choi und Ingwerreis



## HELLO PAK CHOI

Weil Pak Choi zu exotisch klang, wurde bei seiner Ersteinfuhr erst einmal ein deutscher Spitzname für ihn erfunden: „Chinesischer Senfkohl“.



Hähnchenkeule



Jasminreis



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Ingwer



Knoblauchzehe



Baby-Pak-Choi



Sesam



Hoisinsoße

35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

In nur 35 Minuten kommt Asien auf Deinen Teller: Mit Hähnchenkeule und süßlicher Hoisinsoße. Auch wenn Hoisin im Kantonesischen eigentlich "Meeresfrüchte" bedeutet, sind diese überhaupt nicht Bestandteil der Soße – denn sie wird vor allem aus fermentierten roten Sojabohnen gewonnen. Mit knackigem Pak Choi und Ingwerreis ist Deine kulinarische Asientour perfekt.



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



## 1 HÄHNCHEN BACKEN

Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Hähnchenkeulen salzen\***, **pfeffern\***, mit **Öl\*** einreiben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**Keulen** ca. 20 Min. im Backofen garen.



## 2 REIS KOCHEN

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Ingwer** schälen und fein reiben. Heißes **Wasser\*** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und **salzen\***. **Jasminreis** einrühren, geriebenen **Ingwer** zugeben und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



## 3 PAK CHOI VORBEREITEN

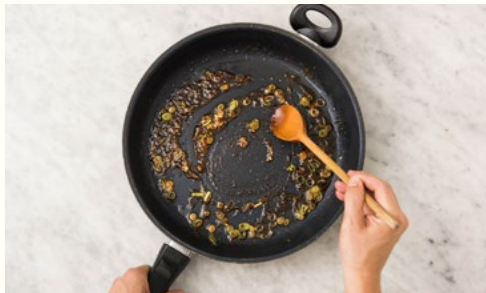
In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Sesam** rösten, bis er fein duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

**Pak Choi** längs vierteln. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

In der Pfanne **Öl\*** erwärmen und **Pak-Choi-Viertel** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Mit der **Hälfte** der **Sojasoße** ablöschen und abgedeckt weitere 3 – 4 Min. anbraten.

**Pak Choi** aus der Pfanne nehmen.

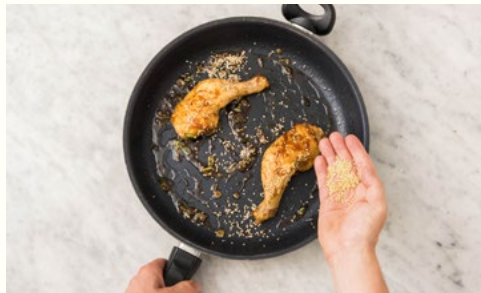


## 4 SOSSE KOCHEN

**Knoblauch** abziehen und in Scheiben schneiden. Erneut in der Pfanne **Öl\*** erwärmen **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauchscheiben** 1 – 2 Min. anbraten.

Mit restlicher **Sojasoße** und **Hoisinsoße** ablöschen, **Honig\*** und **Weißweinessig\*** zugeben und **Soße** 1 – 2 Min. reduzieren lassen.

★ **TIPP:** Wenn Du keinen Honig zu Hause hast, kannst Du auch Ahornsirup oder auch Agavendicksaft benutzen!



## 5 HÄHNCHEN GLASIEREN

Gebackene **Hähnchenkeulen** in die **Soße** geben und darin wenden.

Gerösteten **Sesam** zugeben und damit ummanteln.



## 6 ANRICHTEN

**Ingwerreis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Pak Choi** und **glasierte Hähnchenkeulen** daneben anrichten und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule	500 g	750 g	1000 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer BR   CN	20 g	30 g	40 g
Sesam 8)	10 g	10 g	20 g
Baby-Pak-Choi DE	3	4	6
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hoisinsoße 1) 10)	30 ml	30 ml	30 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Honig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Weißweinessig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	2998 kJ/717 kcal
Fett	5 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	14 g	66 g
- davon Zucker	3 g	6 g
Eiweiß	12 g	59 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 8) Sesam 10) Sojabohnen

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE  
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!