

# Japanese Karaage Bowl! Frittiertes Hähnchen mit Cashews und Salat auf Basmatireis

High Protein | Viel Gemüse | 45 – 55 Minuten • 983 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Salatherz (Romana)



Karotte



Sesamöl



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Paprika“



geröstete Cashewkerne



# 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 Gemüsereibe, 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
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	2	3	1
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b> )	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	240 g	360 g	480 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Sesamöl <b>3</b> )	10 ml	20 ml	20 ml
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</b>   <b>GT</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 g	10 g	12 g
geröstete Cashewkerne <b>2</b> ) <b>25</b> )	40 g	60 g	80 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. 810 g)
Brennwert	510 kJ/122 kcal	4114 kJ/983 kcal
Fett	4,7 g	37,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,9 g
Kohlenhydrate	12,4 g	99,7 g
– davon Zucker	2,9 g	23,8 g
Eiweiß	7,5 g	60,1 g
Salz	0,54 g	4,33 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:** **2**) Schalenfrüchte **3**) Sesamsamen **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen **25**) Kaschunüsse

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

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



## 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, **Sesamöl** unter den **Reis** rühren und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



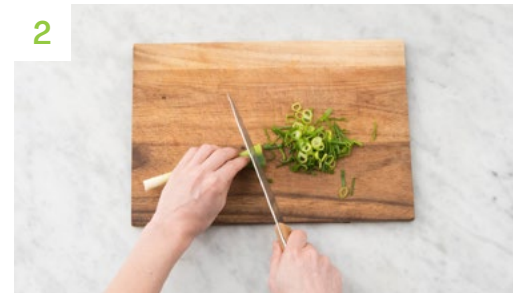
## Zwischendurch

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.*



## Kleine Vorbereitung

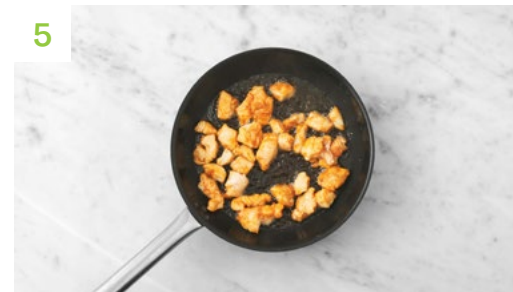
**Hähnchenbrust** in 2 cm Stücke schneiden.

**Limette** vierteln.

**Karotte** nach Bleiben schälen und grob raspeln.

**Salatherz** in feine Streifen schneiden.

Weißer und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 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.



## Für den Slaw

In einer großen Schüssel **Karotten**, weißer Teil der **Frühlingszwiebel**, **Salat**, **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.



## 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.

**Cashews** grob hacken.

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

Guten Appetit!