WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Hähnchenfilet
400 ml Kokosmilch
100 ml Geflügelbrühe
1 EL Mirin
2 TL rote Currypaste
3 EL Erdnussbutter
10 g Ingwer
2 EL Sojasauce
2 TL Worcestersauce
2 Kaffir Limettenblätter
150 g Natur- & Wildreis
100 g Edamamebohnen
100 g Mungobohnenkeimlinge
Koriander
2 EL Erdnüsse
1 TL Chiliflocken



Nährwerte:

Pro Portion ca. 687 kcal, 39 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 100 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken mit Reis

Zubereitung:

1. Zuerst Kokosmilch, Geflügelbrühe, Mirin, Currypaste, Erdnussbutter, geriebenen Ingwer, Soja- und Worcestersauce verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets mit der Sauce bedecken,…



3. …mit den Kaffir Limettenblättern toppen und im Ofen bei 160 Grad circa 1,5 Stunden garen.

Asia Pulled Chicken mit Reis



4. In der Zwischenzeit den Reis garen…



5. … und die Edamame- und Mungobohnen für die letzten 3 Minuten dazugeben.



Asia Pulled Chicken mit Reis

6. Zum Schluss die Hähnchenfilets mit zwei Gabeln in Stücke zupfen, mit der Sauce mischen…



7. … und mit dem Gemüsereis anrichten. Jetzt das Asia Pulled Chicken nur noch mit Koriander, Erdnüssen und Chiliflocken toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia Pulled Chicken mit Reis



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**