



## 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 ☒)

## 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.



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

# WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Asia Pulled Chicken mit Reis

noch mit Koriander, Erdnüssen und Chiliflocken toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)