



Chinakohl-Hähnchen-Pfanne mit Kräuterreis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Weißwein, trocken	4 EL
Sojasauce	2 EL
Speisestärke	2 EL
Chinakohl	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Salz	
Jasminreis	300 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Geflügelbrühe	200 ml
Basilikum, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne

1. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. In einer Schüssel Weißwein, Sojasauce und Stärke verrühren, Fleisch damit mischen und im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Chinakohl waschen und quer in breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und die weißen und grünen Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser aufkochen, Reis zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
4. Inzwischen in einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchen aus der Marinade nehmen und ca. 5 Min. anbraten. Hähnchen aus der Pfanne nehmen. Im Bratensatz Kohl, Frühlingszwiebelweiß und Knoblauch kurz anbraten. Mit Brühe aufgießen und ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren garen.
5. Hähnchen in die Pfanne geben und ca. 2–3 Min. mitgaren. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
6. Frühlingszwiebelgrün und Kräuter unter den Reis heben und abschmecken. Chinakohl-Hähnchen-Pfanne abschmecken und mit dem Kräuterreis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	658 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g