

Khao Man Gai: Thailändischer Hühnerreis

Gesamtzeit **45 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4.368 kJ / 1.044 kcal

Fett: **22 g** Eiweiß: **73,5 g**
Kohlenhydrate: **129,5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
30 g	rote Zwiebel
15 g	frischer Ingwer
5 g	Knoblauch
300 g	Reis
300 ml	Wasser
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
3 Prisen	schwarzer Pfeffer
400 g	Hähnchenbrust oder -keule, mit Haut, überschüssiges Fett entfernt
3 EL	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art</u>
2 TL	Fischsauce
1 TL	Limettensaft
1	Frühlingszwiebel
3	Zweige Koriander
1	Salatgurke
3	Kirschtomaten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl - **30 g** rote Zwiebel - **15 g** frischer Ingwer - **5 g** Knoblauch
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer anschließend in feine Stifte schneiden. Kikkoman Sesamöl in eine Pfanne geben und die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch anbraten, bis alles goldbraun ist. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb passieren. Das aromatisierte Öl und die abgeseibten Zutaten getrennt beiseitestellen.

Schritt 2

300 g Reis
Reis abspülen und gut abtropfen lassen. Das aromatisierte Öl in einer Pfanne erhitzen und den Reis vorsichtig anbraten, bis er leicht glasig ist, dabei darauf achten, dass er nicht anbrennt.

Schritt 3

300 ml Wasser - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **3 Prisen** schwarzer Pfeffer - **400 g** Hähnchenbrust oder -keule, mit Haut, überschüssiges Fett entfernt
Den Reis in einen Reiskocher geben. Wasser und Kikkoman Sojasauce hinzufügen und leicht vermengen. Hähnchenfleisch mit Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben auf den Reis legen. Im Schnellkochmodus garen.

Schritt 4

3 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art - **2 TL** Fischsauce - **1 TL** Limettensaft - **1** Frühlingszwiebel - **3** Zweige Koriander

Korianderblättchen von den Stielen zupfen und zum Garnieren beiseitestellen. Die Korianderstiele und Frühlingszwiebel fein schneiden. Mit Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art, Fischsauce und Limettensaft vermengen.

Schritt 5

1 Salatgurke - **3** Kirschtomaten - Beiseitegestellte Korianderblätter

Sobald der Reis gar ist, das Hähnchen vorsichtig aus dem Reiskocher nehmen. Den Reis mit einem Pfannenwender auflockern, Deckel schließen und ca. 5 Minuten mit Warmhaltefunktion ruhen lassen. Das Hähnchen ebenfalls ca. 5 Minuten ruhen lassen und dann in Scheiben schneiden. In der Zwischenzeit Salatgurke in Scheiben schneiden und Kirschtomaten halbieren. Zum Servieren den Reis in Schüsseln geben, die Hähnchenscheiben darauf anrichten und mit den gebratenen Zwiebeln, dem Ingwer und dem Knoblauch sowie den Korianderblättchen garnieren. Mit der Salatgurke, den Tomaten und der Sauce als Beilage servieren.