

Rezept

Donburi-Bowl mit Huhn

Ein Rezept von Donburi-Bowl mit Huhn, am 30.06.2024

Zutaten

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 250 g Radieschen | 1 Stück Ingwer (4 cm lang) |
| 6 EL Rotweinessig | 4 EL Honig |
| Salz | 300 g Vollkorn-Basmatireis |
| 600 g Hähnchenbrustfilet | Pfeffer |
| 2 EL Sesamöl | 100 ml Mirin (Reiswein) |
| 6 EL Sojasauce | 2 große Möhren |
| Korianderblättchen (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 9 g F, 43 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden. In einer Schüssel den Essig, Honig und ½ TL Salz mit 150 ml kochendem Wasser verrühren. Radieschen und Ingwer einlegen und ziehen lassen.
2. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, dann mit 1 l kaltem Wasser in einen Topf füllen. Das Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen.
3. Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in jeweils drei Stücke schneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke darin pro Seite in ca. 2 Min. scharf anbraten.
4. Anschließend die Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Mirin, Sojasauce und 200 ml Wasser in die Pfanne geben und das Fleisch ca. 15 Min. bei aufgelegtem Deckel in der Sauce garen.
5. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Reis in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen. Das Fleisch mithilfe von zwei Gabeln klein zerfasern und mit der Sauce mischen.
6. Die Möhren ins rechte obere Viertel der Bowls setzen, das Fleisch daneben anrichten und den Reis sowie die Radieschen auf die unteren Viertel der Bowls verteilen. Nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren und sofort servieren.