



Chicken Schmiede Heiße Schenkel auf Sesam-Gemüse

4 Packung WIESENHOF Chicken Schmiede
Heiße Schenkel
1 rote Paprika
1 Brokkoli
200 g Möhren
200 g Zuckerschoten
1 kl. Ananas
1-2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
1 rote Chilischote (nach Belieben)
300 g Basmati- oder Jasminreis
2 EL Sesamsamen
1-2 EL Öl
5 EL Sojasoße
1 EL Honig
1/2 Bund Koriander
Salz, schwarzer Pfeffer

Schritt 1

Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Brokkoli waschen und die Röschen in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren schälen und in schräge Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen. Ananas halbieren, schälen und den Strunk entfernen. Ananas erst in Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Schritt 2

Hähnchenschenkel nach Packungsaufschrift zubereiten.

Schritt 3

Reis in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Nach Packungsaufschrift kochen.

Schritt 4

In einer großen Pfanne Sesamsamen ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften. Herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer, Paprika und Brokkoli darin ca. 5 Min. braten. Zuckerschoten, Chilistreifen und Ananas dazugeben und 3 Min. mitbraten. Sojasoße, Honig und 50 ml Wasser verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5

Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Reis und Gemüse auf Teller verteilen. Gemüse mit Sesam und Koriander bestreuen. Mit den "Heißen Schenkeln" servieren.

Schritt 6

Schupfnudel-Wirsing-Pfanne auf Teller verteilen und mit restlichen Kräutern bestreuen. Entenbrust aufschneiden und darauf anrichten.