

Asia-Hähnchen-Curry-Bowl



Zubereitungszeit **35 Minuten**
Kalorien pro Portion **346**

Zutaten für 4 Personen

92 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
20 g Zucker
4 ml Weißwein

Für die Bowl:

240 g Basmatireis
6 g gehackter Koriander
160 g Hähnchenbrustfilets
24 ml Pflanzenöl
20 ml None
20 g Frühlingszwiebeln
80 g Erbsen
20 g Möhren
80 g Bambussprossen
160 g Vollei

Zubereitung:

1. Für die Basis-Bouillon Sojasauce, Zucker, Weißwein und 1,3 L Wasser verrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat, ggf. leicht erwärmen.
2. Für die Bowl Reis 1- bis 2-mal in kaltem Wasser waschen und nach Packungsanweisung in 1 Liter Basis-Bouillon garen. Hähnchen in 30 ml Pflanzenöl rundherum scharf anbraten. Currypaste und Zwiebeln kurz mitbraten und mit übriger Basis-Bouillon ablöschen.
3. Curry aufkochen, Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit Stärke anrühren, Curry damit binden und warm stellen.
4. Gemüse im übrigen Pflanzenöl anschwitzen und warm stellen. Mango warm stellen.
5. Reis in Bowls füllen, mit Hähnchen-Curry, Gemüse und Mango garnieren und nach Wunsch mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!