

Rezept für das Hawaii-Huhn mit Asia-Gemüse und Basmatireis

Portionen: 4

Zutaten

Zutaten für das marinierte Huhn:	
4	Hühnerbruststücke
40 g	Tomatenmark
10 g	Zucker
5 g	Salz
20 ml	Essig (z.B. Tafellessig)
50 ml	Ananassaft
50 ml	Sojasauce
2 Stk.	Knoblauchzehen, fein gehackt
20 g	Honig
	Frischer Koriander, gehackt
20 ml	Öl
	etwas Pfeffer
Zutaten für die Sauce:	
½	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
10 g	Tomatenmark
1 Schuss	Rotwein
15 g	Maizena
500 ml	Wasser
	Sesamöl
15 g	Rapsöl
½	Rindsuppenwürfel
	Liebstockel gerebelt
15 g	Ingwer, fein gehackt
	Etwas Ananassaft
	Salz
	Pfeffer
	Etwas schwarzer Sesam



Zutaten
für die
Beilagen:

100 g	Edamame (Sojabohnen)
50 g	Zuckererbsenschoten
100 g	Brechbohnen
50 g	Ananas, gewürfelt (Dose oder frisch)
1,5	Tassen Basmatireis (330 g)
2,5	Tassen Wasser

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Marinade gut vermischen. Die Hühnerbruststücke halbieren und 24 Stunden (am besten über Nacht) marinieren lassen.
2. In eine Pfanne etwas Öl geben und die marinierten Hühnerbruststücke darin goldbraun anbraten.
3. Die Hühnerstücke aus der Pfanne nehmen, dabei den Bratrückstand nicht wegleeren.
4. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und im Bratenansatz ebenfalls goldbraun anbraten. Tomatenmark hinzufügen, etwas mitrösten und dann mit Rotwein ablöschen. Leicht einreduzieren.
5. Maizena mit etwas Wasser verrühren. Die restlichen Zutaten für die Sauce zugeben und aufkochen. Dann mit Maizena-Wasser-Gemisch binden.
6. In eine weitere Pfanne etwas Öl geben und das Gemüse bei kleiner Hitze darin schwenken, bis es bissfest ist.
7. Dann die gebratene Hühnerbrust, das Gemüse und die Ananastücke in die Sauce legen und mit schwarzem Sesam bestreuen.
8. Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.
9. Mit 2,5 Tassen Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.
10. Wenn das Wasser verdampft ist, sollte der Basmatireis fertig sein. Gemeinsam mit dem Huhn und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.