


# HUHN SÜSS-SAUERZ MIT GEMÜSE UND REIS

 08-08-2023  
Erstellungsdatum

 Christina Matthis

 Barcol Tchouta, Konstantin Hauser, Niklas Frey


 Schüler\*innen

 Fortgeschritten

 30-60

 Mit Fleisch

 Nein

 Gasthaus Raben in  
Horben



## Rezeptbeschreibung

Hähnchenfleisch in Streifen schneiden  
Blätter vom Blumenkohl und Romanesco entfernen  
Blumenkohl und Romanesco in kleine Röschen schneiden und waschen  
Pilze waschen, unteren Teil der Stiele entfernen  
Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren  
Schalotten schälen und in kleinste Würfel schneiden  
Knoblauch schälen und in kleinste Würfel schneiden  
Ingwer schälen und in kleinste Würfel schneiden  
Zitrone oder Limette auspressen

Blumenkohl in Sesamöl anrösten  
Romanesco dazu geben  
Zuckerschoten und zum Schluss die Pilze hinzufügen  
Salzen und rühren

In einem zweiten Topf die Hühnerstreifen in Öl scharf anbraten und salzen.  
Wenn sie fertig gebraten sind zur Seite stellen

In einem dritten Topf oder einer hohen Pfanne Schalotten, Ingwer und Knoblauch in Sesamöl andünsten  
Mit Orangensaft ablöschen  
Kokosmilch dazu geben  
Sahne ergänzen  
Mit Kurkuma, Curry und Salz würzen  
Limonenblätter dazu geben  
Saft einer Zitrone oder Limette einrühren

Soße über das geröstete Gemüse geben und leicht weiterköchelnd lassen  
Hähnchenstreifen hinzufügen und leicht weiter köcheln lassen

Reis nach Packungsanweisung kochen  
Reis in eine mit Wasser ausgespülte kleine Form pressen und auf Teller stürzen  
Sprossen mit Sojasauce beträufeln und über den Reis dekorieren, gemeinsam mit den Rote-Beete-Sprossen und der Kapuzinerkresse  
Limonenblätter entfernen und Gemüse-H&au

ml;hnhchen-Mischung um den Reis dekorieren und servieren

 Einkaufsliste

700g Hühnerbrust

500g Reis/Basmatireis

200ml Orangensaft

250ml Sahne

200ml Kokosmilch

Sojasauce (nicht unbedingt notwendig)

2 Löffel Ketchup

Curry

Kurkuma

1 Zitrone oder Limette

1 Blumenkohl oder 1/2 Blumenkohl und 1/2 Romanesco

200g Zuckerschoten

200g Champignons oder andere Pilze (Kräuterseitling oder Enoki z.B.)

50g Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

Ca. 4 Zitronenblätter

Geröstetes Sesamöl

Sprossen, Rote Beete-Sprossen

Kapuzinerkresse