

Hier und heute

Knuspriges Orangenhuhn mit Gemüsereis

Mit diesem köstlichen Gericht kommen wir gesund durch den Winter und sind gestärkt für Karneval. Unser Koch Olaf Baumeister macht ein knuspriges Orangenhuhn und Gemüsereis mit Brokkoli, Möhren, Sellerie und Zwiebeln.

Rezept

Knuspriges Orangenhuhn mit gebratenem Gemüsereis

von Olaf Baumeister, für vier Personen

Zutaten Hähnchen

- 2 Hähnchenkeulen, fertig ausgelöst
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Orangenabrieb
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

Das Hähnchen in grobe Würfel (etwa 1,5 cm) schneiden und mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Ingwer würzen. Mit der Stärke in eine Schale geben und vermengen. Die gewürzten Hähnchenstückchen in einer großen Pfanne mit Pflanzenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Bei kleiner Hitze weiterbraten, bis das Hähnchen gar und schön knusprig ist. Das dauert circa 4 bis 5 Minuten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Zutaten für die Sauce

- Saft von 2 Orangen (circa 150 ml)
- geriebene Schale einer halben Orange
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 Msp. fein gehackte Chilischote
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt und mit etwas Salz zu einem Mus zerquetscht
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Stange Frühlingslauch
- 1 TL Sesam, geröstet
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Orangensaft mit Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Knoblauch, Ingwer und der Chilischote mischen und in einem Topf aufkochen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und die Orangensauce damit leicht binden. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Das Hähnchen mit der Sauce in einer Pfanne glasieren. Die Fleischpanade saugt die Sauce auf - das gibt einen tollen fruchtigen Geschmack. Mit dem Frühlingslauch dekorieren und mit Sesam bestreuen.

Zutaten Gemüsereis

- 200 g fertig gegarter Reis, z. B. Basmati- oder Jasminreis
- 100 g Brokkoli
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Karotte

Hier und heute



- 100 g Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 4 EL Orangensauce – siehe oben
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

Sellerie, Karotte und Zwiebeln fein würfeln. Den Brokkoli in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe mit etwas Salz zu einem Mus zerquetschen. Alles zusammen mit dem Pflanzenöl in einer Pfanne kräftig anbraten. Dann den Reis, das Sesamöl und die Orangensauce dazugeben und alles in der Pfanne vermengen. Mit Salz und etwas Pfeffer kräftig abschmecken.