



## Nährwerte

Nährwerte Total:  
1'354 Kcal / 75g KH -  
166g E - 40g F

## Zubereitungszeit

30 Minuten  
Zubereitungszeit  
60 Minuten  
Marinierzeit

## Unverträglichkeiten

Laktosefrei,  
Glutenfrei (!  
Sojasauce)

*Asia Chicken* mit Reis und Romanesco

## Zutaten für 3 Portionen

3 Stk.	Pouletbrust
3 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
4 EL	Mehl
1 EL	Honig
1 EL	Ketchup
1 kleiner	Romanesco
1 Tasse	Reis
4 EL	Bratfett

## Tipp

Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

## Zubereitung

Die Pouletbrüste unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. In dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. 1 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl dazugeben und gut mischen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Pouletstreifen einzeln im Mehl wenden und bei mittlerer bis hoher Hitze portionenweise im Öl knusprig braten. Honig, Ketchup und 2 EL Sojasauce mischen. Pfanne vom Herd ziehen, alle Pouletstreifen zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber geben. Mischen und warm halten.

Den Romanesco in kleine Röschen teilen und zusammen mit dem Reis in reichlich Salzwasser 10 Minuten (bei 10-Minuten-Reis) kochen. Falls du Reis verwendest, welcher länger kochen muss, gibst du den Romanesco einfach 10 Minuten vor Ende der Kochzeit dazu.

