

TRENDTELLER SWICY STICKY HÄHNCHEN MIT REIS



Knusprig gebratenes Hähnchen in einer süß-scharfen „Swicy“-Glasur, serviert mit duftendem Jasminreis, frischem Gurkensalat und knusprigem Topping.

ZUTATEN FÜR EINE PORTION



Für das Hähnchen

130 g	Hähnchenbrustfilet
5 g	Speisestärke
10 g	Honig
5 g	Chillisoße
10 ml	Sojasoße
	Saft von ¼ Limette

Für den Reis

80 g	Jasminreis
	Wasser
	Salz

Für den Gurkensalat

100 g	Gurke, fein gehobelt
3 ml	Essig
2 g	schwarzer Sesam
	Salz
	Zucker

Zum Garnieren

20 g	Frühlingszwiebeln
10 g	Erdnüsse, grob gehackt
	Chiliflocken nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke in feine Scheiben hobeln und mit Salz, Essig, einer Prise Zucker und schwarzem Sesam marinieren. Kurz ziehen lassen.
2. Den Jasminreis gründlich waschen, mit leicht gesalzenem Wasser garen und bis zum Servieren warmhalten.
3. Das Hähnchen in Stücke schneiden und gleichmäßig mit Speisestärke bestäuben. In einer heißen Pfanne rundherum goldbraun anbraten.
4. Für die Swicy-Sauce Honig, Chillisoße, Sojasoße und Limettensaft verrühren. Die Sauce zum Hähnchen geben und einkochen lassen, bis das Fleisch glänzend überzogen und leicht karamellisiert ist.
5. Den Jasminreis in einer Bowl oder auf einem tiefen Teller anrichten. Das Swicy-Hähnchen und den Gurkensalat darauf verteilen. Mit gehackten Erdnüssen, Frühlingszwiebeln und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.