

Cola-Huhn mit buntem Gemüse und Safranreis

Für zwei Personen

Für das Cola-Huhn:

200 g Hähnchenbrust, am Stück	50 g Möhren	1 Paprika
5 weiße mittelgroße Champignons	50 g Zuckerschoten	50 g Mais
10 g Ingwer	4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	20 g Sojasprossen	300 ml Cola
50 ml Sojasauce	2 EL Honig	1 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Safranreis:

200 g Basmatireis	1 Msp. Ras-el-Hanout	10 Safranfäden
Salz	Pfeffer	

Reis mit einer Tasse Wasser, Salz Safran und Ras el hanout aufkochen, und bei kleiner Hitze garen lassen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Streifen darin von allen Seiten scharf anbraten. Heraus nehmen und beiseite stellen.

Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch häuten und fein hacken. Möhren und Paprika putzen und in etwa gleich große Streifen schneiden. Champignons und Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, Möhren und Paprika hinzufügen und kurz garen lassen. Dann Frühlingszwiebel, Champignons, Zuckerschoten, Mais Sojasprossen und Knoblauch hinzufügen und gut durchschwenken. Kurz garen lassen und von der Herdplatte ziehen.

Für die Sauce Ingwer schälen und reiben. Cola, Sojasauce, Honig und Ingwer in einem Topf aufkochen und einreduzieren lassen.

Die Sauce zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Hähnchenbruststreifen ebenfalls dazu geben, alles gut durchschwenken und mit Paprikapulver abschmecken.

Cola-Huhn mit buntem Gemüse und Safraneis auf Tellern anrichten und servieren.

Tatjana Wild am 20. Juni 2016