



Lohnt sich.

Five Spice Fusion

24 Std. mariniertes Five-Spice-Chicken, gegrillter Pak Choi, fried Vollkorn-Reis mit Erbsen, Siracha-Mayo und Wasabi-Panko-Crumble



Zutaten für 4 Portionen

Für Five-Spice-Chicken

- 4 Hühnerkeulen ohne Knochen
- ein daumengroßes Stück Ingwer, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Peperonis, gehackt, die Kerne entfernt
- etwas Rapsöl zum Braten
- Asiatische Gewürzmischung (z.B. 5-Spice, Salz, Pfeffer)

Für Salzlake (24-h-Beize)

- 500 ml Wasser, 40 g Salz, 10 g Zucker, 1 TL 5-Spice (optional)

Für fried Vollkornreis

- 400 g Vollkornreis
- 200 g Erbsen (TK oder frisch)
- eine Handvoll Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten
- eine Schalotte, fein gehackt
- eine Handvoll Koriander, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- 1 EL Rapsöl

Für gegrillten Pak Choi

- 2 Pak Choi
- etwas Öl und Salz



Lohnt sich.

Zutaten für 4 Portionen

Für Wasabi-Panko-Crumble

- 2-3 EL Pankomehl
- 1–2 TL Wasabipaste (je nach Schärfewunsch)

Für Sriracha-Mayonnaise

- ca. 200 g vegane oder klassische Mayonnaise
- ca. 2-4 TL Sriracha (thailändische ChilisaUCE)

Zubereitung

1. Hühnchen beizen und Sous Vide garen Salzlake anrühren, Hühnerkeulen 24 Stunden darin im Kühlschrank beizen. Keulen trocken tupfen, mit gehacktem Ingwer, Knoblauch, Peperoni, 5-Spice und etwas Öl vakuumieren. Sous-Vide garen: 65°C für 90 Minuten, danach aus dem Beutel nehmen, abtupfen. Kurz vor dem Servieren in einer Grillpfanne knusprig bräunen.
2. Fried Vollkornreis Reis nach Packungsangaben garen. Schalotte und Frühlingszwiebeln in Öl anschwitzen. Reis und Erbsen zugeben, kräftig rühren, bis alles heiß und leicht gebräunt ist. Mit Gewürzen und gehacktem Koriander abschmecken.
3. Pak Choi grillen Pak Choi längs halbieren. 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Gut abtrocknen und mit Öl bestreichen. 1–2 Minuten in der Grillpfanne oder im Ofen grillen.
4. Wasabi-Panko-Crumble Panko auf ein Blech streuen und bei 180°C 5–7 Minuten im Ofen goldbraun rösten. Abkühlen lassen und mit Wasabipaste verrühren.
5. Sriracha-Mayo Mayonnaise mit Sriracha-Sauce mischen, mit etwas Limettensaft abrunden.

weitere Rezepte:

- [Crunchy Cabbage Roll](#)
- [Creamy Celery](#)
- [Glazed Salmon](#)