

# Khao Man Gai: Thailändischer Pouletreis

Gesamtzeit **45 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**4'368 kJ / 1'044 kcal**

Fett: **22 g** Eiweiss: **73.5 g**  
Kohlenhydrate: **129.5 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

**2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl  
**30 g** rote Zwiebel  
**15 g** frischer Ingwer  
**5 g** Knoblauch  
**300 g** Reis  
**300 ml** Wasser  
**1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce  
**3 Prisen** schwarzer Pfeffer  
**400 g** Pouletbrust oder -keule, mit Haut, überschüssiges Fett entfernt  
**3 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art  
**2 TL** Fischsauce  
**1 TL** Limettensaft  
**1** Frühlingszwiebel  
**3** Zweige Koriander  
**1** Salatgurke  
**3** Cherrytomaten

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**2 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **30 g** rote Zwiebel - **15 g** frischer Ingwer - **5 g** Knoblauch Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer anschliessend in feine Stifte schneiden. Kikkoman Sesamöl in eine Pfanne geben und die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch anbraten, bis alles goldbraun ist. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb passieren. Das aromatisierte Öl und die abgeseibten Zutaten getrennt beiseitestellen.

### Schritt 2

**300 g** Reis  
Reis abspülen und gut abtropfen lassen. Das aromatisierte Öl in einer Pfanne erhitzen und den Reis vorsichtig anbraten, bis er leicht glasig ist, dabei darauf achten, dass er nicht anbrennt.

### Schritt 3

**300 ml** Wasser - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **3 Prisen** schwarzer Pfeffer - **400 g** Pouletbrust oder -keule, mit Haut, überschüssiges Fett entfernt  
Den Reis in einen Reiskocher geben. Wasser und Kikkoman Sojasauce hinzufügen und leicht vermengen. Pouletfleisch mit Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben auf den Reis legen. Im Schnellkochmodus garen.

### Schritt 4

**3 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art - **2 TL** Fischsauce - **1 TL** Limettensaft - **1** Frühlingszwiebel - **3** Zweige Koriander

Korianderblättchen von den Stielen zupfen und zum Garnieren beiseitestellen. Die Korianderstiele und Frühlingszwiebel fein schneiden. Mit Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art, Fischsauce und Limettensaft vermengen.

### **Schritt 5**

**1** Salatgurke - **3** Cherrytomaten -

Beiseitegestellte Korianderblätter

Sobald der Reis gar ist, das Poulet vorsichtig aus dem Reiskocher nehmen. Den Reis mit einem Pfannenwender auflockern, Deckel schliessen und ca. 5 Minuten mit Warmhaltefunktion ruhen lassen. Das Poulet ebenfalls ca. 5 Minuten ruhen lassen und dann in Scheiben schneiden. In der Zwischenzeit Salatgurke in Scheiben schneiden und Cherrytomaten halbieren. Zum Servieren den Reis in Schüsseln geben, die Pouletscheiben darauf anrichten und mit den gebratenen Zwiebeln, dem Ingwer und dem Knoblauch sowie den Korianderblättchen garnieren. Mit der Salatgurke, den Tomaten und der Sauce als Beilage servieren.