

## Zutaten für 2-3 Personen:

6 ausgelöste Oberkeulen  
(alternativ Hähnchenschenkel- oder Brüste)  
Marinade: 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 1 TL Knoblauchpulver  
2 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl

## Sauce:

3 EL Sojasauce  
2 EL Reisweinessig oder Weißweinessig/weißer Balsamico  
100 g Honig  
3 TL Knoblauchpaste oder 3 Knoblauchzehen  
1 EL Chili-Sauce (optional)

## Außerdem:

1 Brokkoli  
250 g Jasminreis/Langkornreis  
500 ml Wasser + 1 TL Salz  
Sesam und Frühlingszwiebel zum Bestreuen (optional)



## Zubereitung:

- 1) Zuerst vermischt ihr die **Zutaten für die Marinade** und reibt damit das Fleisch gründlich ein. Ihr könnt es über Nacht marinieren oder sofort verwenden.
- 2) Vermischt die **Zutaten für die Sauce** und stellt sie zur Seite.
- 3) Wascht den **Reis** und gebt ihn zusammen mit dem **Wasser und Salz** in einen Topf. Kocht ihn auf, rührt ein Mal kräftig um und reduziert die Hitze auf Stufe 4-5 von 9. Kocht ihn bei geschlossenem Deckel ca. 15 min lang. Fertig ist er, wenn am Topfboden kein Wasser mehr vorhanden ist. Rührt um, Deckel drauf und zur Seite stellen.
- 4) Kocht die **Brokkoliröschen** entweder in einem Topf mit Wasser, bis sie durch sind (aber nicht matschig!) oder im Multikochoer „Mein Hans“ von Rommelsbacher im Dämpfeinsatz mit ca. 250 ml Wasser am Boden und auf Druckstufe 1 ca. 3-4 min.
- 5) Währenddessen erhitzt ihr in einer großen Pfanne etwas Öl (idealerweise Sesam- oder Sonnenblumenöl) und bratet das Fleisch von beiden Seiten scharf an. Danach reduziert ihr die Hitze auf Stufe 6 von 9, legt einen Deckel auf die Pfanne und gart es weitere 5-8 min, bis es durch ist.
- 6) Nehmt das Fleisch heraus, reduziert die Hitze auf Stufe 3 von 9 und lasst die Sauce einfließen. Diese wird ca. 1-2 min eingekocht/einreduziert (ohne Deckel). Dann ist sie etwas dunkler und dickflüssiger (nicht zu lange kochen).
- 7) Wendet das Fleisch in der Sauce von allen Seiten und wenn Reis und Brokkoli fertig sind, könnt ihr anrichten. Bestreut das Fleisch mit etwas **Sesam** und einer klein geschnittenen **Frühlingszwiebel**. Guten Appetit!

### Sastojci za 2-3 osobe:

6 pilećih bataka bez kostiju (ili cijeli bataci ili prsa)

Marinada: 1 kašičica soli, ¼ kašičice bibera, 1 kašičica bijelog luka u prahu, 2 kašike susamovog ili suncokretovog ulja

### Umak:

3 kašike soja sosa

2 kašike rižinog ili običnog bijelog ili balzamiko sirćeta

100 g meda

3 kašičice paste od bijelog luka ili 3 čehna bijelog luka

1 kašika čili sosa (opcionalno)

### Osim toga:

1 brokula

250 g jasmin riže/riže dugog zrna

500 ml vode + 1 kašičica soli

susam i mladi luk za posipanje (po želji)



### Priprema:

1) Prvo pomiješate **sastojke za marinadu** i dobro utrljate u meso. Možete ga marinirati preko noći ili odmah koristiti.

2) Pomiješajte **sastojke za umak** i ostavite sa strane.

3) Operite **rižu** i stavite je u šerpu sa **vodom i solju**. Pustite da provri, dobro promiješajte i smanjite vatru na 4. ili 5. stepen od 9. Kuhajte sa zatvorenim poklopcem oko 15 minuta. Gotova je kada na dnu šerpe više nema vode. Promiješajte, poklopite i ostavite sa strane.

4) **Cvjetice brokule** skuhaite ili u loncu sa vodom dok ne omekšaju (ali ne pretjerujte da se nebi raspali) ili u multicookeru "Mein Hans" od marke Rommelsbacher. Stavite posudu za paru, ispod oko 250 ml vode pa kuhajte brokulu na 1. stepenu oko 3-4 min.

5) U međuvremenu zagrijte malo ulja (idealno je susamovo ili suncokretovo) u većoj šerpi i popržite meso sa obe strane na jakoj vatri tako da dobije lijepu boju. Zatim smanjite vatru na 6. stepen od 9, stavite poklopac i krčkajte još 5-8 minuta dok ne bude gotovo.

6) Izvadite meso, smanjite vatru na 3. stepen od 9 i ulijte umak. On se kuha samo ca. 1-2 minute (bez poklopca). Nakon tog vremena će biti tamniji i gušći (ne kuhajte predugo).

7) Okrenite meso u umaku sa svih strana i kad su riža i brokula gotovi, možete ih servirati. Meso pospite sa malo **susama** i sitno sjeckanim **mladim lukom**. Prijatno!