Zubereitungszeit:
40 Minuten

Hühnchen-Bento mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	650 kcal/ 2.715 kJ	Fett:	18 g
Eiweiß:	40 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	80	ungesättige Fettsäuren:	12 g

Zubereitung:

1. Für den hainanesischen Reis mit Huhn Salz, Schalotten, Ingwer und 30 g des Zitronengrases vermischen. Das Hühnchenfleisch mit der Mischung einreiben und eine halbe Stunde darin marinieren lassen. Den Reis gründlich waschen und anschließend mit Olivenöl und dem restlichen Zitronengras vermengen. 15 Minuten bei 100 Grad dämpfen. Das Fleisch auf den Reis geben und für weitere 20 Minuten dämpfen. Das Huhn anschließend in Scheiben schneiden und mit der Sauce vermischen.

2. Für den Salat die kalifornischen Walnüsse etwa 10 Minuten bei 150 Grad anrösten, bis sie knusprig sind. Salat, Karotten, Rotkohl und Gurken schneiden. Zucker zu dem Salatdressing hinzufügen. Zutaten für den Salat mit dem Dressing und den Walnüssen vermischen.

3. Wasser aufkochen und etwas Salz hinzugeben. Nun den Brokkoli zusammen mit dem Speiseöl 2 Minuten lang kochen. Den Brokkoli anschließend abgießen und zur Seite stellen.

4. Für die gedämpften kantonesischen Würste die Würste zusammen mit dem Ingwer 10 Minuten dämpfen. Den Ingwer entfernen und die Wurst in Stücke schneiden.

5. Reis, Salat, Brokkoli und Würste dekorativ in Lunchboxes (z.B. Brotdosen) anrichten.

Zutaten für 10 Portionen :

Für den hainanesischen Reis mit Huhn
- 15 g Salz
- 20 g Schalotten
- 50 g Zitronengras
- 1 kg Reis
- 1 TL Olivenöl
- 1 kg Hühnchenfleisch
- 50 g Kirschtomaten
- 2 EL Sojasauce
- 20 g süße Chilisoße

Für den Salat mit kalifornischen Walnüssen
- 30 g kalifornische Walnüsse
- 50 g Salat
- 30 g Karotten
- 30 g Rotkohl
- 30 g Gurke
- 3 EL Salatdressing
- 5 g Zucker

Für den gekochten Brokkoli
- 500 ml Wasser
- 80 g Brokkoli
- 1 TL Speiseöl
- 20 g Salz

Für die gedämpften kantonesischen Würste
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 5 kantonesische Würste