

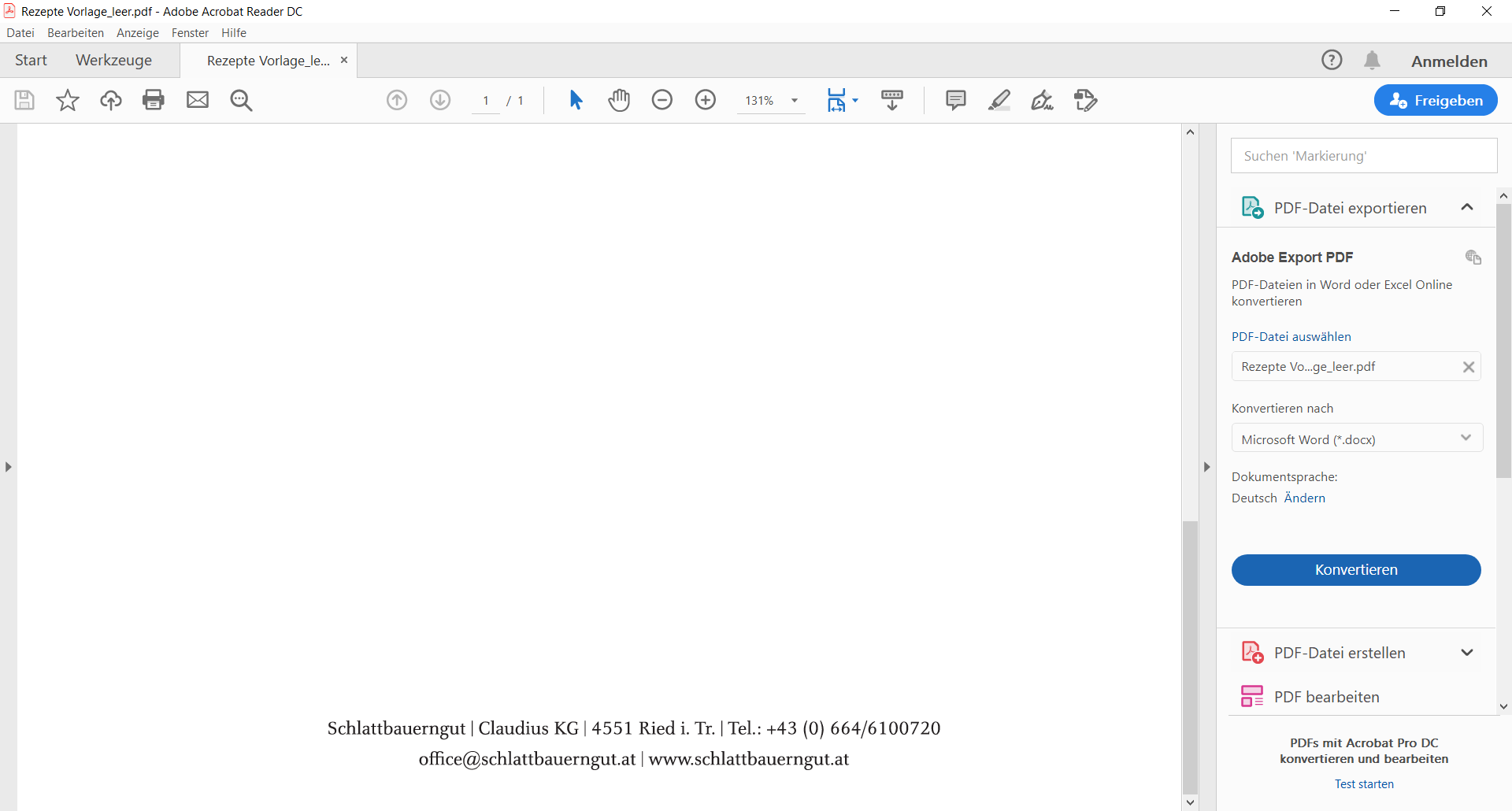
Orange-Chicken-Bowl

Zutaten für Orange-Chicken-Marinade:

* 375 ml Orangensaft
* 60 ml Tahini
* 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
* 1 TL Miso Paste
* 1 TL Sambal Oelek
* 10 g frischen Ingwer, geschält und fein gehackt
* 2 TL Kurkuma
* 2 Hühnerfilets
* 2 TL Maizena
* 1 TL Bio-Senföl

Zutaten:

* 275 g Wildreis
* 2 TL Bio-Hot Chiliöl
* 2 Karotten
* 1 Pak Choi
* Salz, Pfeffer
* 1 Pkg. Austernpilze

 Zubereitung:

In einer Schüssel den Orangensaft, Tahini, Knoblauchzehen, Miso Paste, Sambal Oelek, Ingwer und Kurkuma zu einer Marinade vermengen. Die Hühnerfilets in dünne Streifen schneiden und in einem Teil der Marinade ca. 2 Stunden ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Reis kochen.   
Nach den 2 Stunden die Hühnerfilets aus der Marinade nehmen und mit Maizena bestäuben.   
Das Bio-Senföl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchen darin anbraten. Das Fleisch herausnehmen und warm halten. In die Pfanne das Bio-Hot Chiliöl geben und das Gemüse darin anbraten.  
Am Schluss alles in einer Schüssel anrichten und mit der Marinade übergießen.