

# Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu süßes Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Brokkoli



Hoisinsoße



Karotte



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Maisstärke



Blütenhonig

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>ES</b>   <b>IT</b>	1	1	1
Hoisinsoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Karotte <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maïsstärke	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	14 g**	20 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	324 kJ/77 kcal	2439 kJ/583 kcal
Fett	1,38 g	10,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,23 g	1,73 g
Kohlenhydrate	10,74 g	80,85 g
– davon Zucker	2,50 g	18,83 g
Eiweiß	5,56 g	41,85 g
Salz	0,567 g	4,264 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **IL:** Israel



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Brokkoli** in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

**Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Reis garen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 3 Hähnchen garen

**Hähnchenbrustfilets** quer halbieren.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und die mitgelieferte **Hühnerbrühe** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Evtl. etwas **Wasser\*** nachgießen.



## 4 Währenddessen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoli**, **Möhre** und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** unter das **Gemüse** mischen.



## 5 Hähnchen fertigstellen

**Hähnchen** aus der **Brühe** nehmen und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** abmessen, den Rest weggießen.

Abgemessene **Brühe** und das **Hähnchenfleisch** zurück in den Topf geben. **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Honig** und **Stärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Soße** etwas andickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Wenn die Soße zu dick wird, gib' noch esslöffelweise **Wasser\*** dazu.



## 6 Anrichten

Am Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Brokkoli-Möhren-Gemüse** und **Pulled Chicken** in **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher **Sweet-Chili-Soße** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

