

Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika

geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 624 kcal • Tag 3 kochen

14



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesam



Maisstärke



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Honig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	85 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Sesam 3)	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 590 g)
Brennwert	441 kJ/105 kcal	2612 kJ/624 kcal
Fett	1,79 g	10,59 g
– davon ges. Fettsäuren	0,33 g	1,95 g
Kohlenhydrate	15,42 g	91,26 g
– davon Zucker	4,54 g	26,86 g
Eiweiß	6,66 g	39,42 g
Salz	0,725 g	4,294 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: **3)** Sesamsamen **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Hähnchen vorbereiten

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen. Mit dem **Brühpulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Reis garen

Reis in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen. **Reis** darin auf niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. weiterquellen lassen.



Pfanne abschmecken

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten. **Paprikawürfel** zufügen und erneut 1 Min. mitbraten. Dann **Ketchup-Soja-Soße** und vorbereitete **Gemüsebrühe** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwischendurch

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** vermischen.



Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen und 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>

