

Sticky Sesame Chicken auf Fried Rice mit Buschbohnen, Karotte und Sweet-Chili-Mayo

25 – 35 Minuten • 809 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Sesam



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Maisstärke



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Buschbohnen



Karotte



Limette, gewachst



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Sieb, Gemüseschäler und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	1	2	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 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. 610 g)
Brennwert	556 kJ/133 kcal	3386 kJ/809 kcal
Fett	5,45 g	33,20 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,35 g
Kohlenhydrate	14,11 g	85,96 g
– davon Zucker	3,39 g	20,67 g
Eiweiß	6,32 g	38,47 g
Salz	0,503 g	3,066 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 8) Eier 9) Senf 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 NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala ES: Spanien



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in 2 cm große Stücke schneiden.

Karotte schälen, längs vierteln und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Limette vierteln.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.

Grüne **Frühlingszwiebelringe** dazugeben, mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Aus der Pfanne nehmen.



Gemüsereis kochen

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen.

Reis, Bohnen und **Karotten** hineinrühren, leicht **salzen*** und zum Kochen bringen.

Reis und **Gemüse** ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis alles gar ist. Danach durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Reis braten

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gemüsereis, Knoblauch** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten.

Restliche **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße anrühren

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Sojasoße**, zwei Drittel der **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Sesamsamen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** verrühren.

In einer großen Schüssel **Hähnchengeschnetzeltes** mit **Maisstärke** gut vermengen.



Anrichten

Fried Rice und **sticky Sesamhähnchen** auf Tellern anrichten.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **Mayonnaise** mit restlicher **Sweet-Chili-Soße** verrühren und über dem **Reis** verteilen. Mit den restlichen **Limettenvierteln** 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>

