

Würziges Orangen-Hähnchen auf Jasminreis dazu Zucchini und Sweet Chili Soße

Family High Protein unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchengeschnetzeltes



Jasminreis



Orange



Zucchini



Karotte



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Orange EG ZA ES MA	0,5**	1	1
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Sweet Chili Soße 14	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11 15	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 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. 650 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2701 kJ/646 kcal
Fett	2 g	12,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	14,2 g	93 g
– davon Zucker	4,3 g	28,1 g
Eiweiß	6,1 g	40 g
Salz	0,72 g	4,71 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** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **MA:** Marokko **BE:** Belgien **SN:** Senegal



1 Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch fein hacken.



3 Soße vorbereiten

Orange halbieren und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Soft** in eine kleine Schüssel auspressen.

Sweet Chili Sauce, Sojasoße, Maisstärke, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** in die kleine Schüssel mit dem **Orangensaft** geben und vermengen. Nach Belieben mehr **Orangensaft** hinzufügen.



4 Hähnchen anbraten

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

Hähnchengeschnetzeltes mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** 3 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen.



5 Fertigstellen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karotten** 2 – 4 Min. anbraten.

Zucchini, Knoblauch und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** dazugeben und 3 – 6 Min. mitbraten, bis das **Gemüse** gar ist. **Soße** dazugeben und 1 – 2 Min. kochen, bis sie eindickt.

Hähnchen zurück in die Pfanne geben und untermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Falls die Soße zu dick wird, füge esslöffelweise **Wasser*** hinzu.



6 Anrichten

Reis und **Orangen-Hähnchen** auf tiefe Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

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>

