

Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Reis

40 – 50 Minuten • 812 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Bacon (Scheiben)



Kaiserschoten



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Hoisinsoße



Sojasoße



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Sesamsamen



Maisstärke

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	200 g	200 g
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Sesamsamen 3)	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	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.)

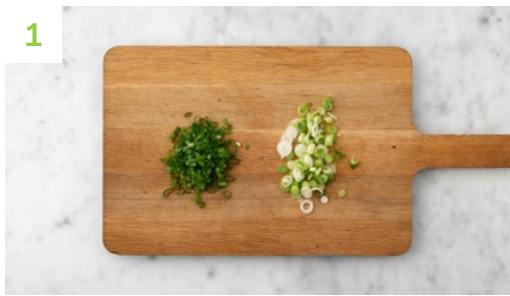
	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	565 kJ/135 kcal	3398 kJ/812 kcal
Fett	5,3 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,4 g
Kohlenhydrate	13,7 g	82,3 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	8 g	48,4 g
Salz	0,65 g	3,9 g

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: 1) Erdnüsse 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal ES: Spanien



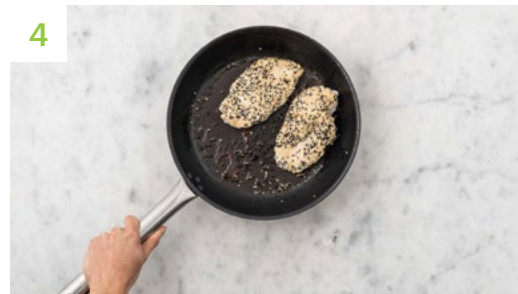
Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [200 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Hoisinsoße** und **Erdnussbutter** verrühren.



Hähnchen anbraten

Hähnchen in der **Sesam-Mischung** wälzen, dabei die **Panade** etwas andrücken.

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

Filets auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten, bis die Panade leicht gebräunt ist.

Tipp: *Vorsichtig wenden.*

Dann die **Filets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne auswischen und im nächsten Schritt weiter verwenden.



Reis kochen

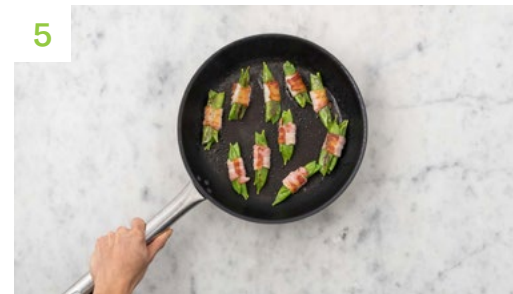
Knoblauch in einen kleinen Topf mit Deckel pressen.

Ingwerpaste und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch** geben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** ablöschen und mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen.

Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

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



Soße zubereiten

Bacon-Kaiserschoten in der großen Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett auf mittlerer Hitze erwärmen und rundherum 4 – 5 Min. anbraten.

Kaiserschoten im **Speckmantel** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen und die weißen **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



Kaiserschoten einwickeln

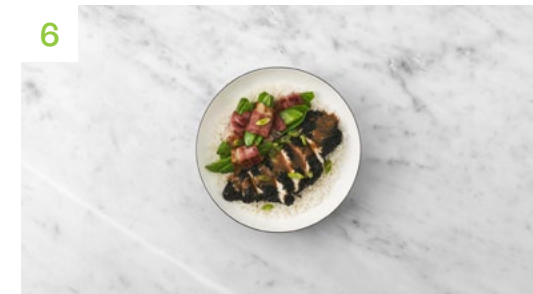
Kaiserschoten in einer großen Schüssel mit kochendem **Wasser*** übergießen und 2 – 3 Min. ziehen lassen, dann abgießen.

Baconscheiben quer halbieren.

Kaiserschoten auf die **Baconscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [12 | 20] Päckchen entstehen.

In der großen Schüssel **Hähnchenfilets** mit **Maisstärke** und 1 Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Hähnchenbrustfilets** und **Kaiserschoten** in **Speckmantel** dazu anrichten.

Soße darüber verteilen und 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>

