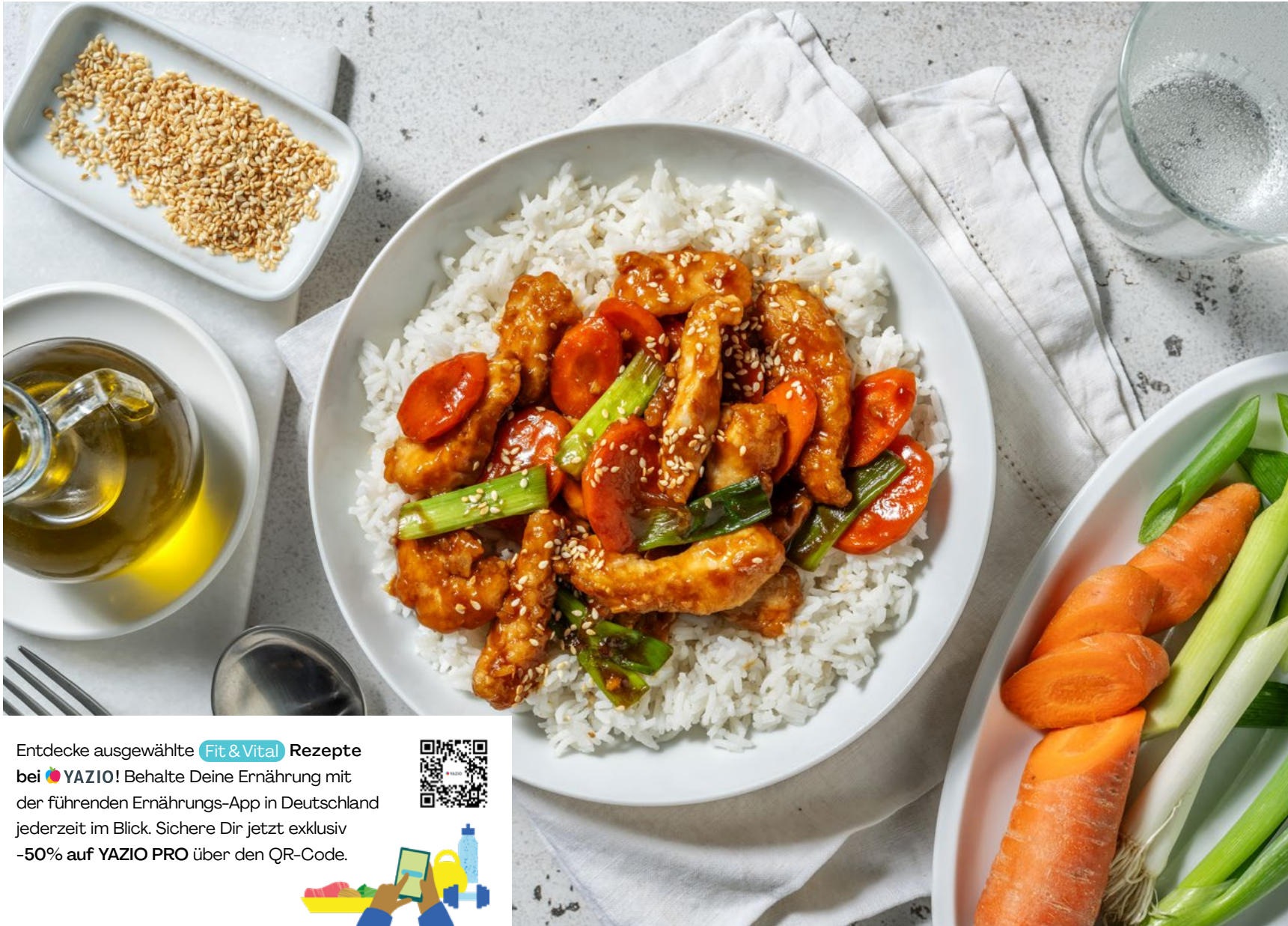


Glasiertes mongolisches Hähnchen mit Ingwer auf Sesam-Reis mit Karotten und Frühlingszwiebeln

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchengeschnetzeltes



Jasminreis



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Maisstärke



Sojasoße



Sesamsamen



Sesamol



Hühnerbrühe

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler,
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
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sojasoße 11 15	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen 3	10 g	20 g	20 g
Sesamöl 3	10 ml	20 ml	20 ml
Hühnerbrühe	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. 650 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	2639 kJ/631 kcal
Fett	2,7 g	17,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,7 g
Kohlenhydrate	12,2 g	79,3 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	6 g	39,3 g
Salz	0,8 g	5,21 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 11) Soja 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 **MA:** Marokko **SN:** Senegal

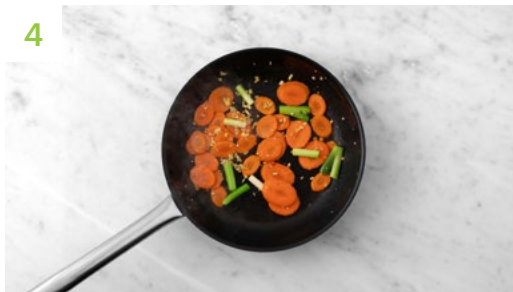


1 Reis kochen

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

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

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

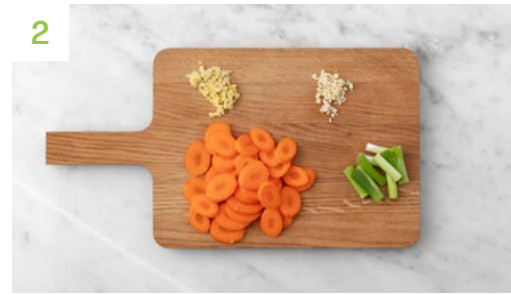


4 Gemüse braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Karottenscheiben** darin 3 – 4 Min. braten.

Frühlingszwiebel, **Knoblauch** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen.

Sojasoße, **Sesamöl**, **Hühnerbrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hineingeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.

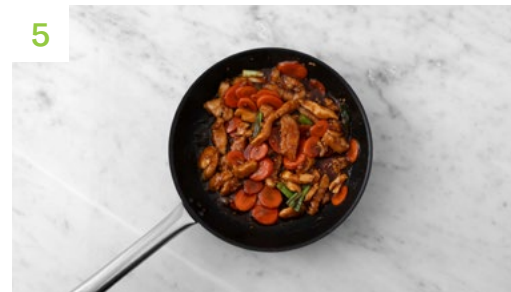


2 Gemüse schneiden

Frühlingszwiebeln in 3 cm Stücke schneiden.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Knoblauch fein hacken.



5 Fertigstellen

In einer kleinen Schüssel restliche **Maisstärke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltem **Wasser*** glatt rühren. Angerührte **Maisstärke** in die **Soße** geben und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

Hähnchenfleisch hineingeben, durchrühren und kurz erhitzen. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

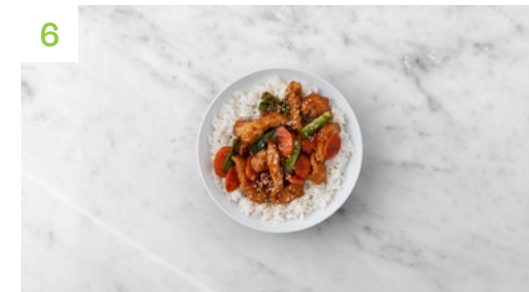


3 Hähnchen braten

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

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 – 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen und kurz beiseitestellen.



6 Anrichten

Reis nach der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und die Hälfte des **Sesams** untermischen.

Reis und **Mongolian Chicken** auf Teller verteilen und mit restlichem **Sesam** toppen.

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>

