

Saftiges Hähnchen-Paprika-Gulasch

dazu Konfetti-Mais-Reis und Joghurt

25 – 35 Minuten • 678 kcal • Tag 3 kochen

35



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet in Lake



Paprika multicolor



Mais



Zwiebel



Schnittlauch



Kräuterbutter



Tomatenmark



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Gulaschgewürz“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Mais	150 g	340 g	340 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Gulaschgewürz“ 10)	4 g	6 g	8 g
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. 710 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2839 kJ/678 kcal
Fett	2,5 g	18,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7,3 g
Kohlenhydrate	11,9 g	84,3 g
– davon Zucker	2,8 g	20,2 g
Eiweiß	6 g	42,9 g
Salz	0,44 g	3,11 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

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

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



Für den Reis

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.



In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abtropfen lassen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 3 cm Würfel schneiden.

Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden.



Reis vollenden

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Mais** und **Kräuterbutter** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gulasch ansetzen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Paprika** und **Hähnchenbrust** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Tomatenmark, **Gulaschgewürz** und **Hühnerbrühe** zugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

Pfanninhalt mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Konfetti-Reis auf tiefe Teller verteilen. **Hähnchen-Gulasch** daneben anrichten und nach Belieben mit **Joghurt** und **Schnittlauch** 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>

