

# Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika geröstetem Sesam und Jasminreis

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 618 kcal • Tag 3 kochen

18



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet in Lake



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Gemüsebrühpulver



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



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Ketchup <b>10</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Aprikosenchutney <b>9</b>	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen <b>3</b>	10 g	10 g	20 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	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. 680 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2588 kJ/618 kcal
Fett	1,6 g	11,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	13,2 g	89,8 g
– davon Zucker	3,4 g	23 g
Eiweiß	5,9 g	39,9 g
Salz	0,63 g	4,31 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 **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen (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 **SN:** Senegal



## Hähnchen vorbereiten

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Aus dem **Brühepulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser\*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



## Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## Reis garen

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.



## Pfanne abschmecken

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

**Paprikawürfel** zufügen und erneut 1 Min. mitbraten.

Dann **Ketchup-Soja-Soße** und vorbereitete **Gemüsebrühe** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Währenddessen

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in Spalten schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** vermischen.



## Anrichten

**Reis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen und 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>

