

One-Pan Jambalaya Hähnchenbrustfilet

Reispfanne mit grüner Paprika und Joghurt-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 35 – 45 Minuten • 618 kcal • Tag 3 kochen

26



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



grüne Paprika



Zwiebel



pikante Paprikasoße



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



- 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

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
grüne Paprika NL ES MA	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
pikante Paprikasoße 10	160 g	240 g	320 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühpulver	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	6 g	6 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. 630 g)
Brennwert	412 kJ/98 kcal	2586 kJ/618 kcal
Fett	2,7 g	16,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	12,1 g	75,7 g
– davon Zucker	2,3 g	14,4 g
Eiweiß	6,3 g	39,7 g
Salz	0,59 g	3,71 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



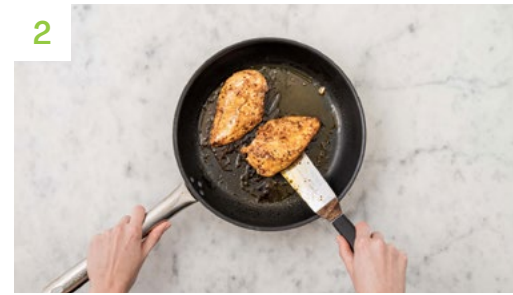
1 Gemüse schneiden

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

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.



2 Hähnchenfilets anbraten

Hähnchenfilets rundherum mit „Hello Smoky Paprika“ einreiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite 2–3 Min. braten, bis sie gebräunt sind. Dann herausnehmen und kurz beiseite legen.



3 Gemüse anbraten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Paprika**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin unter Rühren 1–2 Min. anrösten.

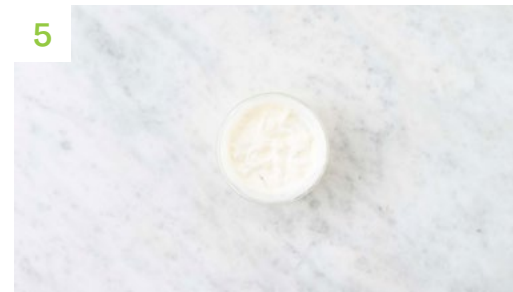
Tomatenmark dazugeben und 30 Sek. mitrösten.



4 Reis garen

Reis in die Pfanne geben, mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und **Gemüsebrühpulver** dazugeben.

Alles einmal durchrühren, die **Hähnchenfilets** darauf legen und alles abgedeckt bei niedriger Hitze 10 Min. leicht köcheln lassen.



5 Reis fertigstellen

Nach 10 Min. die **Hähnchenfilets** kurz aus der Pfanne nehmen.

Pikante Paprikasoße und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unter den **Reis** rühren, **Hähnchen** wieder darauf legen und abgedeckt mind. 10 Min. ziehen lassen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



6 Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen.

Hähnchenbrustfilets aufschneiden und auf den **Reis** legen.

Joghurt darüber verteilen.

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>

