

Bowl mit Pulled Chicken Hoisin-Style

dazu süßes Chili-Gemüse und Reis

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2448 kJ/585 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sojasoße



Brokkoli



Karotte



Sweet-Chili-Soße



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Honig*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hoisinsoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml
Brokkoli DE	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Öl*, Honig*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	390 kJ/93 kcal	2448 kJ/585 kcal
Fett	1,67 g	10,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,28 g	1,73 g
Kohlenhydrate	12,98 g	81,45 g
– davon Zucker	3,01 g	18,86 g
Eiweiß	6,89 g	43,24 g
Salz	0,602 g	3,777 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



1 Gemüse schneiden

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

Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.



2 Reis garen

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 Hähnchen garen

Hähnchenbrustfilets halbieren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenfleisch darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und die mitgelieferte **Hühnerbrühe** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Eventuell etwas **Wasser** nachgießen.



4 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Brokkoli, **Möhre** und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Hälfte der **Sweet-Chili Soße** unter das **Gemüse** mischen.



5 Hähnchen fertigstellen

Hähnchen aus der **Brühe** nehmen, mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** aus dem Topf abmessen (eventuell mit **Wasser*** auffüllen), dann zurück in den Topf geben.

Hähnchenfleisch hineingeben.

Hoisinsoße mit **Sojasoße**, 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Honig*** und **Maisstärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Soße** etwas dicklich wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Soße zu dick wird, gib noch esslöffelweise Wasser dazu.



6 Anrichten

Nach dem Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern.

Reis, **Brokkoli-Karotten-Gemüse** und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten.

Mit restlicher **Sweet-Chili-Soße** 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>

