

# CHINESISCHES HÄHNCHEN SÜSS-SAUER

mit Zuckerschoten, Paprika und Jasminreis

EASY ALLTAG



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Zuckerschoten



Ketchup



Sojasoße



Weißweinessig



Honig



Knoblauchzehe



rote Paprika

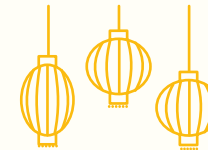


Frühlingszwiebel



Kartoffelstärke

Mahl Zeit zum Erfinden!



Warum heißen die knackigen Zuckerschoten im heutigen Gericht eigentlich Zuckerschoten? Kristallzucker steckt nämlich nicht in den leckeren Schoten. Ihr Geschmack ist aber dennoch als süßlich zu beschreiben.

Wenn Ihr alle Lebensmittel nach ihrem Geschmack benennen würdet – wie würden dann die folgenden heißen: Zitrone, Radicchio, Steinpilze und Ingwer?



30 Minuten Stufe 1

Tag 1-3 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Soße** anrühren.



## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



### 1 REIS ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Jasminreis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Anschließend Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



### 2 GEMÜSE & FLEISCH SCHNEIDEN

**Rote Paprika** halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

**Hähnchenbrust** in 2 cm große Stücke schneiden.



### 3 FLEISCH & GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Hähnchenstücke**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen**, **Zuckerschoten** und nach Geschmack **Knoblauch** hinzugeben und alles 5 – 6 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



### 4 SOSSE VORBEREITEN

Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten.

In einer kleinen Schüssel etwas kaltes **Wasser**, **Kartoffelstärke**, **Ketchup**, **Weißweinessig**, **Sojasoße** und **Honig** vermischen.

**Gemüsebrühe\*** und **Soße** unter das **Gemüse** rühren und alles 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls ihr es noch ein wenig süßer mögt, könnt Ihr mit etwas Zucker nachhelfen.



### 5 ANRICHTEN

**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

**Hähnchen-Gemüse-Pfanne** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
rote Paprika <b>BE</b>   <b>NL</b>	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2
Hähnchenbrustfilets	420 g	560 g
Zuckerschoten	150 g	200 g
Kartoffelstärke	8 g	12 g
Ketchup	60 ml	80 ml
Weißweinessig <b>1)</b> <b>11)</b>	12 ml	24 ml
Sojasoße <b>1)</b> <b>10)</b>	40 ml	80 ml
Honig	8 g	16 g
heißes Wasser* für Reis	450 ml	600 ml
Öl*	1 EL	1 EL
Gemüsebrühe*	375 ml	500 ml
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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	2609 kJ/624 kcal
Fett	3 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	82 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	6 g

### ALLERGENE

1) Weizen 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE  
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!