



HÄHNCHENBRUST IN CRANBERRYSOSSE

auf köstlichem Basmatireis



HELLO CRANBERRYS

Die kleinen, sauren Beeren gehören zu den wenigen Früchten, die ihren botanischen Ursprung in Nordamerika haben.



Hähnchenbrust



Joghurt



Cranberrys



Knoblauchzehe



Rosmarin



Petersilie



Basmatireis



Lorbeerblatt



Aprikosenkonfitüre



Kurkuma



Zwiebel

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Heute kochst Du mit den verschiedensten Gewürzen, die in der indischen Küche alle ihren festen Platz haben. Entdecke die vielfältigen Aromen und die Kombination aus Würze und Süße der Cranberrysoße, mit der Du die **proteinreiche** Hähnchenbrust beträufelst. Dazu gibt es fluffigen Basmatireis, der dieses **glutenfreie** und **kalorienarme** Gericht perfekt ergänzt. Guten Appetit!

Wasche **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **550 ml [1100 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und eine **Auflaufform**.



1 ZU BEGINN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und hacken. **Rosmarinnadeln** und **Petersilienblätter** abzupfen und getrennt voneinander ebenfalls hacken.



2 REIS GAREN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf **300 ml [600 ml]** kochendes **Wasser** füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Basmatireis** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen lassen. Dann vom Herd nehmen und weitere 15 Min. quellen lassen.



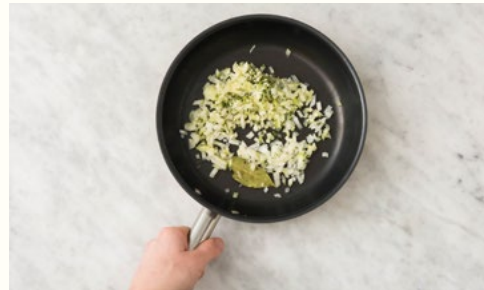
3 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne je $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** und **Butter** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 3 Min. anbraten. Anschließend **Hähnchenbrust** in eine Auflaufform geben, **salzen** und **pfeffern** und im Backofen 10 – 15 Min. fertig garen.



4 ALS ZWISCHENSCHRITT

250 ml [500 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Cranberrys** grob hacken.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Große Pfanne erneut erhitzen, $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Butter** zum Bratensatz geben, **Lorbeerblatt**, **Rosmarinnadeln**, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** zugeben und 4 – 5 Min. andünsten. Dann mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen. Zerkleinerte **Cranberrys**, **Aprikosenkonfitüre** und **Kurkuma** unterrühren. Hitze erhöhen und **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und **Lorbeerblatt** entfernen.



6 ANRICHTEN

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** dazu anrichten, mit **Cranberrysoße** beträufeln, mit der gehackten **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Rosmarin/Petersilie	10 g	20 g
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Hähnchenbrust	2	4
Cranberrys 15)	25 g	50 g
Lorbeerblatt 15) IL	1	2
Aprikosenkonfitüre 15)	25 g	50 g
Kurkuma 15)	2 g	4 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

Salz*, Öl*, Butter* 7), Pfeffer*, Gemüsebrühe*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	547 kJ/130 kcal	2637 kJ/626 kcal
Fett	4 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	17 g	80 g
- davon Zucker	5 g	20 g
Eiweiß	9 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IL: Israel

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!