

Hähnchenbrust in fruchtiger Cranberrysoße dazu Basmatireis und Joghurtdip

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 3026 kJ/723 kcal • Tag 3 kochen

21



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Rosmarin



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet



Madras Curry



getrocknete Cranberries



Aprikosenchutney



Zucchini



Sahnejoghurt



Hühnerbrühe



Butter



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

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

Erhitze 550 ml [825 ml | 1.100 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Madras Curry 9)	2 g	4 g	4 g
getrocknete Cranberries	20 g	30 g	40 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	38 g**	50 g
Zucchini ES NL	1	2	3
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Öl*, 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. 740 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	3026 kJ/723 kcal
Fett	3,59 g	26,51 g
- davon ges. Fettsäuren	1,41 g	10,41 g
Kohlenhydrate	9,79 g	72,22 g
- davon Zucker	1,70 g	12,55 g
Eiweiß	5,61 g	41,36 g
Salz	0,222 g	1,640 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



1 Reis garen

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

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

Reis zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen lassen.

Dann vom Herd nehmen und weitere 15 Min. quellen lassen.



4 Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne je 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 3 Min. anbraten.

Anschließend **Hähnchenbrust** mit auf das Backblech geben, **salzen*** und **pfeffern*** und im Backofen ca. 10 Min. fertig garen, bis es innen nicht mehr rosa ist.



2 Kleine Vorbereitung

Aus der mitgelieferten **Hühnerbrühe** und 250 ml [375ml | 500 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** vorbereiten.

Cranberries grob hacken.

Zerkleinerte **Cranberries**, **Aprikosenkonfitüre** und **Curry** in die **Brühe** geben.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und hacken.

Rosmarinnadeln und **Petersilienblätter** abzupfen und getrennt voneinander ebenfalls hacken.



5 Soße zubereiten

Große Pfanne erneut erhitzen, **Butter** zum **Bratensatz** geben, **Rosmarinnadeln**, **Zwiebel** und **Knoblauchwürfel** zugeben und 4 – 5 Min. andünsten.

Dann mit der **Cranberrybrühe** ablöschen.

Hitze erhöhen und **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Sahnejoghurt in einer kleinen Schüssel mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Zucchini zubereiten

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei ein bisschen Platz für das **Hähnchen** lassen.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



6 Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Hähnchenbrust und **Zucchini** dazu anrichten, mit **Cranberrysoße** beträufeln, mit der gehackten **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** 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>

