



HÄHNCHENBRUSTFILET MIT ERDNUSSSOSSE,

Buschbohnen und fluffigem Jasminreis

KIDS HIT



Hähnchenbrustfilet



Erdnussbutter



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Karotte



Kokosmilch



Banane



Limette



Buschbohnen

Mahlzeit für
ein Quiz!



Mmmh, zartes Hähnchen, eine superleckere Erdnusssoße, Buschbohnen und fluffiger Jasminreis. Du musst kein Hellseher sein, um zu wissen, dass das schmecken wird. Und die sattgrünen Buschbohnen knacken so richtig schön im Mund. Das Beste allerdings: Die Zubereitung geht ruck, zuck und unkompliziert! Einmal am Tisch, könnt ihr rätseln, welche der folgenden „Früchte“ nicht zu den Hülsenfrüchten gehört: Erdnüsse – Erbsen – Linsen – Haselnüsse – Kichererbsen.

30 Minuten

Stufe 1



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Banane** schälen und vorher in einer kleinen Schüssel zerstampfen. Dann müsst Ihr das nicht in der Pfanne machen.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN
Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. In einen großen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und in 0,5 cm dünne Stifte schneiden. **Bohnenenden** abschneiden und **Bohnen** dritteln. **Limette** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden.



3 HÄHNCHENSTREIFEN ANBRATEN
Hähnchenbrust mit Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Hähnchenstreifen** darin 3 Min. anbraten.

Weiße Frühlingszwiebelringe und **Buschbohnen** hinzugeben und 3 Min. anbraten.



4 ERDNUSSSOSSE ZUBEREITEN
Banane schälen, in Stücke brechen und in der Pfanne mit einer Gabel zerstampfen. Anschließend mit **Kokosmilch** ablöschen.

Karotte und **Erdnussbutter** hinzugeben und **Limettenhälfte** in die Pfanne auspressen. **Erdnusssoße** für ca. 5 Min. köcheln lassen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 ANRICHTEN
Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Tellern anrichten. **Erdnushähnchen** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

3-4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Frühlingszwiebel IT	2	3
Karotte NL	2	3
Buschbohnen DE	150 g	200 g
Limette MX BR	1	2
Hähnchenbrustfilet	3	4
Banane EC CR	1	2
Kokosmilch	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 7) 9)	45 g	60 g
Wasser*	300 ml	400 ml
Öl*	1,5 EL	2 EL
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. 450 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	2753 kJ/658 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	17 g	83 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	3 g	13 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE
7) Schalenfrüchte 9) Erdnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

IT: Italien NL: Niederlande DE: Deutschland MX: Mexiko BR: Brasilien EC: Ecuador CR: Costa Rica

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