

Hähnchenfilet in Cashewsoße mit Aprikosen-Reis und Brokkoli

High Protein **Family** 30 – 40 Minuten • 2950 kJ/705 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Brokkoli



Cashewkerne



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Kochsahne



getrocknete Aprikosen



Jasminreis



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Brokkoli NL ES	250 g	500 g	500 g
Cashewkerne 25)	30 g	50 g	60 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	100 g**	150 g	200 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 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. 630 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2950 kJ/705 kcal
Fett	3,62 g	22,82 g
– davon ges. Fettsäuren	1,29 g	8,11 g
Kohlenhydrate	12,59 g	79,31 g
– davon Zucker	2,01 g	12,68 g
Eiweiß	7,33 g	46,17 g
Salz	0,323 g	2,038 g

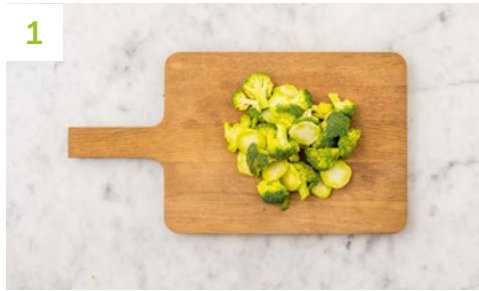
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Cashewkerne grob hacken.



Reis kochen

Jasminreis 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, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Aprikosenstückchen** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Hähnchen anbraten

Hähnchenfilets rundherum mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten.

Mit 125 ml [**200 ml | 250 ml**] **Wasser*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und mit geschlossenem Deckel 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Brokkoli kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Brokkoliröschen hineingeben und 2 – 3 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen und sofort zurück in den Topf geben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und warm halten.



Soße vollenden

Hähnchen aus der Pfanne nehmen, gehackte **Cashews**, **Balsamico-Crème**, zwei Drittel [**alles | alles**] von der **Kochsahne** in die **Soße** rühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen.

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



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und mit dem **Brokkoli** auf Teller verteilen. **Hähnchenfilets** auf die Teller legen und aufschneiden.

Mit der **Cashewsoße** begießen und 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>

