



# HÄHNCHENPFANNE SÜSS-SAUER

mit roter Paprika, geröstetem Sesam und Jasminreis



## HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasoße wird anhand von vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack.

Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Hähnchenbrustfilet



Kartoffelstärke



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Weißweinessig

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute kommt ein echter Klassiker aus der asiatischen Küche auf Deinen Teller: Hähnchen süß-sauer. Und ohne viel Fachchinesisch kannst Du jetzt Dein **proteinreiches** Lieblingsgericht vom Asiaten ganz einfach nachkochen. Sesamsamen sind übrigens richtige kleine Kraftpakete: voller **Eiweiß**, ungesättigter Fettsäuren und wertvoller Inhaltsstoffe wie Selen, Eisen und Kalium. Lass es Dir schmecken – am besten mit Stäbchen!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** und **1 Sieb**.



## 1 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Erhitze **500 ml** [**750 ml** | **1000 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Kartoffelstärke** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und **Hähnchenstücke** darin wälzen.

**Hähnchenfilets** bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



## 2 REIS GAREN

**Jasminreis** in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen. **Reis** darin auf niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. weiterquellen lassen.



## 3 ZWISCHENDURCH

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Weißweinessig**, **Sojasoße** und **Zucker\*** vermischen.



## 4 SESAM RÖSTEN

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 5 PFANNE ABSCHMECKEN

In der großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

**Paprikawürfel** zufügen und erneut 1 Min. mitbraten. Anschließend **Ketchup-Soja-Soße** und heißes **Wasser\*** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und geröstetem **Sesam** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Kartoffelstärke	12 g	18 g	24 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>IT</b>	2	3	4
Zwiebel <b>NL</b>	1	1	2
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Ketchup	40 ml	60 ml	80 ml
Weißweinessig <b>1) 11)</b>	12 ml	24 ml	24 ml
Sojasoße <b>1) 10)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam <b>8)</b>	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 2	300 ml	450 ml	600 ml
Zucker* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	200 ml	300 ml	400 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. 750 g)
Brennwert	576 kJ/138 kcal	2.747 kJ/657 kcal
Fett	2 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	11 g	84 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	39 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

**1)** Weizen **8)** Sesam **10)** Sojabohnen

**11)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

**IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!