



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de · kundenservice@hellofresh.de · #hellofreshde

1  
KW04  
2017

## Marokkanische Zucchini-Hähnchenbrust

mit Erbsen-Basmatireis und Petersilien-Senf-Joghurt

Hast Du schon einmal vom arabischen Gewürz Za'atar gehört? Das aromatische Gewürz sorgt für einzigartige Geschmacksnuancen und zaubert Dir heute einen Hauch von Marokko auf den Teller. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



An Tag  
1-3 kochen

kalorienarm,  
proteinreich



Hähnchenbrust



Basmatireis



Zucchini



Erbsen



Naturjoghurt



Zwiebel



Senf



Petersilie



Za'atar

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100 g
Basmatireis	150 g	300 g	Brennwert (kJ/kcal)	2706/644	415/99
Hähnchenbrust	2	4	Fett (g)	17	3
Erbsen	100 g	200 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Zucchini [Ursprungsl. ES]	1	2	Kohlenhydrate (g)	70	11
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2	- davon Zucker (g)	6	1
Petersilie	10 g	20 g	Eiweiß (g)	44	7
Senf 10)	10 ml	20 ml	Ballaststoffe (g)	4	1
Naturjoghurt 7)	150 g	300 g	Salz (g)	2	0
Za'atar 15)	2 g	4 g			

**Allergene: 7) Lactose 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Mengen in Klammern] .....

Salz, Pfeffer, Öl, Butter 7)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne, kleine Schüssel, Backpapier, Backblech, Sieb



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** geben, **salzen**, **Basmatireis** zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Nach 5 Min. **Erbsen** zum **Reis** geben. Nach der Garzeit beides zugedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.

**2** Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. ½ cm dicke Halbmonde schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**3** **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen, mit dem Handballen etwas flach drücken und auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz warmhalten.

**4** In der Zwischenzeit: **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel ⅔ der **Petersilie**, **Salz**, **Pfeffer**, **Senf** und **Joghurt** gut miteinander verrühren.

**5** In der großen Pfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Zucchini**stücke darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Za'atar**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und anschließend über die **Hähnchenbrust** geben.

**6** **Erbsen-Basmatireis** nach der Garzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern, dann 1 TL [1 EL] **Butter** untermischen und auf Teller verteilen. **Zucchini-Hähnchenbrust** daneben anrichten, mit **Petersilien-Senf-Joghurt** garnieren und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.