

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu süßes Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 579 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet



Brokkoli



Karotte



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sojasoße



Sweet-Chili-Soße



Maisstärke



Blütenhonig



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

Los geht's

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

Basizutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
Karotte DE NL DK	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hoisinsoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße 11 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Maïsstärke	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	14 g**	20 g

**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. 750 g)
Brennwert	322 kJ/77 kcal	2421 kJ/579 kcal
Fett	1,38 g	10,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,23 g	1,73 g
Kohlenhydrate	10,86 g	81,69 g
– davon Zucker	2,54 g	19,08 g
Eiweiß	5,56 g	41,87 g
Salz	0,542 g	4,076 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: **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **DK:** Dänemark **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Reis garen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Hähnchen garen

Hähnchenbrustfilets quer halbieren.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

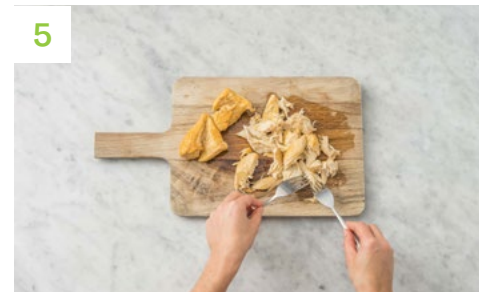
Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und die mitgelieferte **Hühnerbrühe** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Eventuell etwas **Wasser** nachgießen.



Währenddessen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli**, **Möhren** und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Hälfte der **Sweet-Chili Soße** unter das **Gemüse** mischen.



Hähnchen fertigstellen

Hähnchen aus der **Brühe** nehmen und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** abmessen, den Rest weggießen. Abgemessene **Brühe** und das **Hähnchenfleisch** zurück in den Topf geben.

Hoisinsoße, **Sojasoße**, **Honig** und **Stärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Soße** etwas andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: Wenn die Soße zu dick wird, gib' noch esslöffelweise Wasser dazu.



Anrichten

Am Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Brokkoli-Möhren-Gemüse** und **Pulled Chicken in Bowls** oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher **Sweet-Chili Soße** 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>

