

Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße

dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Wildreis

40 – 50 Minuten • 851 kcal • Tag 3 kochen

11



-  Basmati-Wildreis-Mischung
-  Ingwer
-  Knoblauchzehe
-  Schwarzkümmel
-  Sesam
-  Maisstärke
-  Hähnchenbrustfilet
-  Frühlingszwiebel
-  Hoisinsoße
-  Erdnussbutter
-  Sojasoße
-  Kaiserschoten
-  Bacon (Scheiben)



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 tiefen Teller und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Sesam 3	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Hoisinsoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter 1	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 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. 610 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	3561 kJ/851 kcal
Fett	5,99 g	36,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,66 g	10,13 g
Kohlenhydrate	13,00 g	79,45 g
– davon Zucker	1,49 g	9,10 g
Eiweiß	7,86 g	48,04 g
Salz	0,649 g	3,968 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: **1** Erdnüsse **3** Sesamsamen **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand



Vorbereitung

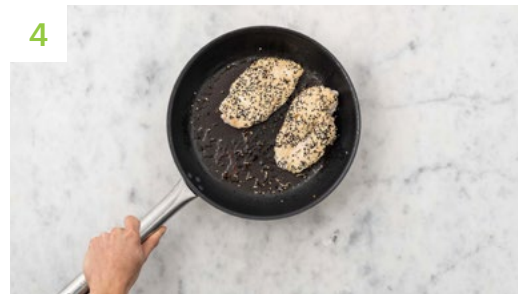
Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander fein hacken.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [200 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Hoisinsoße** und **Erdnussbutter** verrühren.



Hähnchen anbraten

Hähnchen in der **Sesam-Mischung** wälzen, dabei die **Panade** etwas andrücken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Filets** auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Panade** leicht gebräunt ist.

Tipp: *Vorsichtig wenden.*

Dann die **Filets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne auswaschen und im nächsten Schritt weiter verwenden.

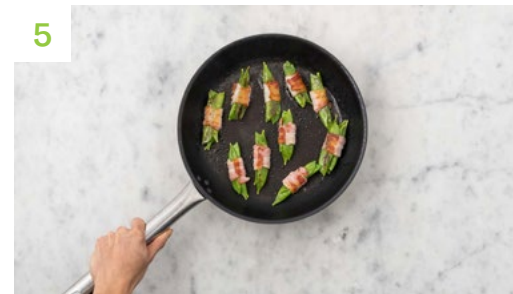


Reis kochen

Knoblauch in einen kleinen Topf mit Deckel pressen.

Gehackten Ingwer und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch** geben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** ablöschen und mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen.

Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Soße zubereiten

Bacon-Kaiserschoten in der großen Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett auf mittlerer Hitze erwärmen und rundherum 4 – 5 Min. anbraten. **Kaiserschoten** im **Speckmantel** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen und die weißen **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. anschwitzen. Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



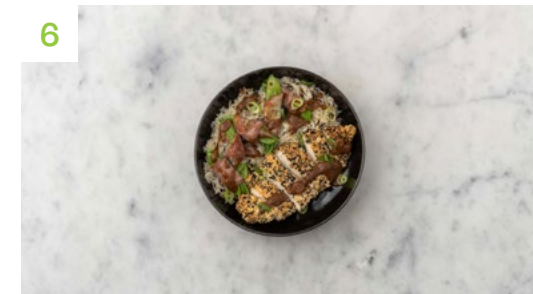
Kaiserschoten einwickeln

Kaiserschoten in einer großen Schüssel mit kochendem **Wasser*** übergießen und 2 – 3 Min. ziehen lassen, dann abgießen.

Baconscheiben quer halbieren. **Kaiserschoten** auf die **Baconscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [12 | 20] Päckchen entstehen.

In der großen Schüssel **Hähnchenfilets** mit **Maisstärke** und 1 Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenbrustfilets** und **Kaiserschoten** in **Speckmantel** dazu anrichten. **Soße** darüber verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

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>

