



Sticky Cashew-Hähnchen mit Brokkoli, Bohnen und Limettenreis

High Protein 35 – 45 Minuten • 2872 kJ/686 kcal • Tag 3 kochen

4



Hähnchengeschnetzeltes



Cashewkerne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Brokkoli



Jasminreis



Knoblauchzehe



Teriyakisofe



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



rote Chilischote



Maisstärke



Buschbohnen



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Cashewkerne 25)	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
rote Chilischote NL	1	1	1
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 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. 680 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2872 kJ/686 kcal
Fett	2,87 g	19,50 g
– davon ges. Fettsäuren	0,46 g	3,13 g
Kohlenhydrate	11,94 g	81,28 g
– davon Zucker	1,99 g	13,51 g
Eiweiß	6,68 g	45,43 g
Salz	0,377 g	2,567 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 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien
CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien GT: Guatemala
ES: Spanien VE: Venezuela VN: Vietnam NL: Niederlande



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, leicht **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.



2 Gemüse schneiden

Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten teilen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



3 Gemüse kochen

In einer großen Schüssel **Gewürzmischung** „Hello **Paprika**“ und **Maisstärke** verrühren.

Hähnchengeschnetzeltes darin wälzen.

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

Bohnen hineingeben und 3 – 4 Min. kochen, dann **Brokkoli** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar ist. Durch ein Sieb abgießen.



4 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. auf mittelhoher Stufe anbraten.

Hälfte der **Cashewkerne**, **Teriyakisoße** und 80 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser*** hinzufügen, aufkochen lassen und 3 – 4 Min. auf niedriger Stufe einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und die **Hähnchenstücke** dickglänzend überzogen sind.

Mit **Pfeffer*** und **Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** abschmecken.



5 Gemüse fertigstellen

Kurz vor dem Anrichten 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in dem Topf aus Schritt 3 auf mittlerer Stufe erhitzen.

Brokkoli, **Bohnen** und restlichen gehackten **Knoblauch** darin schwenken und für ca. 2 Min. anschwitzen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterheben und mit **Brokkoli-Bohnen-Mix** und **Cashew-Hähnchen** auf dem Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und, nach Geschmack, **Chilistreifen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

