



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 46 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2015

Maishähnchenbrust

in köstlicher Cranberries-Soße mit Würzreis

Heute darfst Du mit den verschiedensten Gewürzen experimentieren, die in der indischen Küche alle ihren festen Platz haben. Vergiss nur nicht, die Kardamomkapseln nach dem Kochen zu entfernen, sie schmecken im Ganzen nämlich nicht so lecker, wie sie es als Gewürz tun. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Maishähnchenbrust



Cranberries



Zwiebel



Knoblauch



Rosmarin Petersilie



Kardamom



Basmatireis



Lorbeerblatt



Marmelade



Kurkuma



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Maishähnchenbrust	2	4
Cranberries (15)	25 g	50 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Rosmarin / Petersilie	10 g	20 g
Kardamom (Kapseln) (15)	2	4
Basmatireis	150 g	300 g
Lorbeerblatt (15)	1	2
Marmelade	ca. 25 g	ca. 50 g
Kurkuma (15)	2 g	4 g
Joghurt (7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

(7) Lactose (15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 617 kcal
Kohlenhydrate: 81 g
Fett: 15 g, Eiweiß: 38 g
Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Butter, Olivenöl, Geflügelbrühe, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, kleiner Topf (2, mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne, Auflaufform



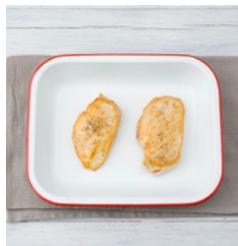
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchenbrust aus Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann. **Zwiebel** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Rosmarin** und **Petersilie** waschen, Nadeln und Blätter abpfeifen und getrennt voneinander fein hacken.

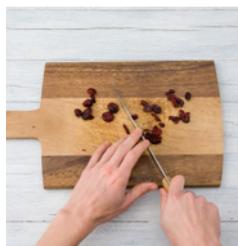


2 **Kardamomkapseln** mit einem Topfboden leicht andrücken.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** und **Kardamom** zum Kochen bringen und **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.



3 **Hähnchenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer großen Pfanne ½ EL **Butter** und ½ EL **Olivenöl** erhitzen. **Hähnchenbrust** hineingeben und von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Anschließend in einer feuerfesten Auflaufform in den Ofen geben und dort 10–15 Min. gar backen. Pfanne zur Seite stellen.



4 In einem kleinen Topf 250 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten. **Cranberries** grob zerkleinern. Dann ½ EL **Butter** zum **Hähnchenbratensatz** in die Pfanne geben. **Lorbeerblatt**, **Rosmarin**, **Zwiebel** und **Knoblauch** zugeben und bei mittlerer Hitze 4–5 Min. andünsten. Mit der **Geflügelbrühe** ablöschen. **Cranberries**, **Marmelade** und **Kurkuma** zugeben. Hitze hochstufen und 4–5 Min. einköcheln lassen. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und 1 EL **Butter** unterrühren, evtl. noch ein wenig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Würz-Reis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern (**Kardamomkapseln** dabei entfernen). Dann auf Tellern verteilen, **Hähnchenbrust** dazu anrichten und **Cranberries-Soße** darüber geben (**Lorbeerblatt** entfernen). Mit **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen!