

Süßes Miso-Ingwer-Hähnchen auf Limettenreis dazu scharfer Brokkoli

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 615 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähncheninfiles



Jasminreis



vegane weiße Misopaste



Ingwer



Brokkoli



Sweet-Chili-Soße



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Sojasoße



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|--------|--------|--------|
| Hähncheninfiles | 250 g | 375 g | 500 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| vegane weiße Misopaste (11) 15) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Ingwer PE BR CN TH | 10 g** | 15 g** | 20 g** |
| Brokkoli DE | 1 | 2 | 2 |
| Sweet-Chili-Soße 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT | 1 | 1 | 1 |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 1 | 2 | 2 |
| Sojasoße 11) 15) | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |

**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. 650 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 397 kJ/95 kcal | 2572 kJ/615 kcal |
| Fett | 2,25 g | 14,57 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,32 g | 2,08 g |
| Kohlenhydrate | 11,91 g | 77,12 g |
| – davon Zucker | 2,27 g | 14,73 g |
| Eiweiß | 6,59 g | 42,64 g |
| Salz | 0,589 g | 3,815 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 PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand MX: Mexiko VN: Vietnam CO: Kolumbien NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten ES: Spanien GT: Guatemala

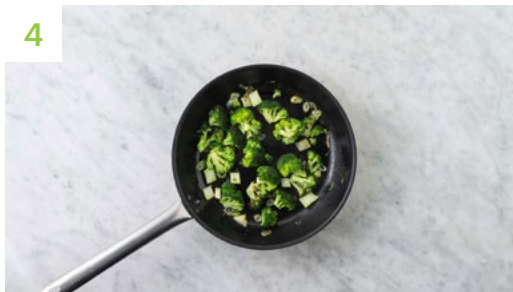


1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zugeben und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Brokkoli braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 3 – 4 Min. braten.

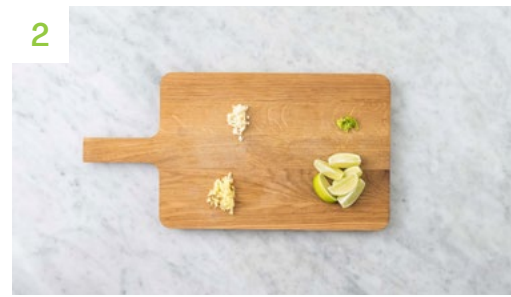
Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **Chilistreifen** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) unterrühren und das **Wasser** verkochen lassen.

Brokkoli weiterbraten, bis er weich und etwas gebräunt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



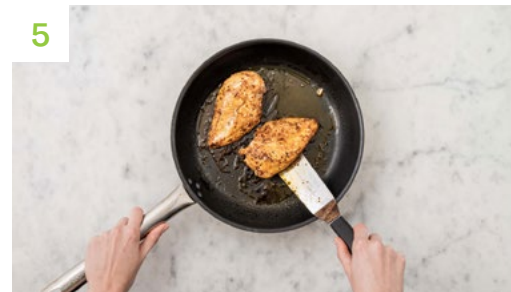
2 Für den Dip

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch fein reiben.

Ein Drittel [die Hälfte | zwei Drittel] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einem Messbecher 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Miso Paste**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Knoblauch**, **Ingwer** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** verrühren.



5 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähncheninfiles** darin 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



3 Gemüse schneiden

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen, Stiel in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chili (Achtung: scharf!) entkernen und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** verrühren.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Reis in tiefen Tellern verteilen. **Brokkoli** und **Hähncheninfiles** mit der **Miso-Soße** daneben anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sweet-Chili-Dip** toppen.

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>

