

# Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße

dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Wildreis

40 – 50 Minuten • 851 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Basmati-Wildreis-Mischung



Bacon (Scheiben)



Kaiserschoten



Ingwer



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Hoisinsoße



Sojasoße



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Sesam



Maisstärke



# 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
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>BR</b>   <b>CN</b>   <b>TH</b>	15 g**	22 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Hoisinsoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter <b>1</b> )	25 g	50 g	50 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Sesam <b>3</b> )	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **ES:** Spanien



## Vorbereitung

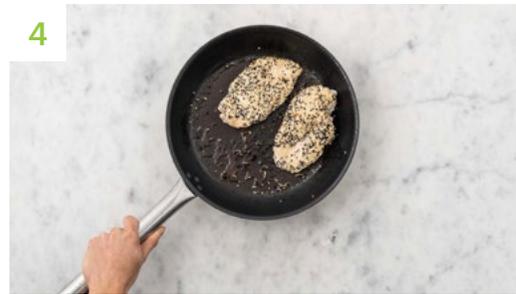
Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

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 auswischen 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>

