

# Hähnchen Katsu mit Karottenreis fruchtiger Teriyakisoße und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Karotte



Gurke



rote Chilischote



Limette, gewachst



Pflaumenmus



Teriyakisoße



Sweet-Chili-Soße



Mayonnaise



Panko-Mehl

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 tiefe Teller und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1,5**	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Teriyakisoße <b>11   15</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise <b>8   9</b>	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl <b>13   15</b>	25 g	50 g	50 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. 740 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	3284 kJ/785 kcal
Fett	3,18 g	23,50 g
– davon ges. Fettsäuren	0,43 g	3,19 g
Kohlenhydrate	13,75 g	101,77 g
– davon Zucker	3,31 g	24,48 g
Eiweiß	5,43 g	40,17 g
Salz	0,329 g	2,433 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:** **8** Eier **9** Senf **11** Soja **13** Glutenhaltiges Getreide **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



## Kleine Vorbereitung

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

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

**Limette** vierteln.



## Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **ÖL\*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen weitere 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne auswischen.

### 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.



## Reis kochen

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

**Reis** und **Karotte** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Für die Soße

**Teriyakisoße**, **Pflaumenmus**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** in die große Pfanne geben und alles zusammen rühren. **Soße** 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis diese etwas eingedickt ist.

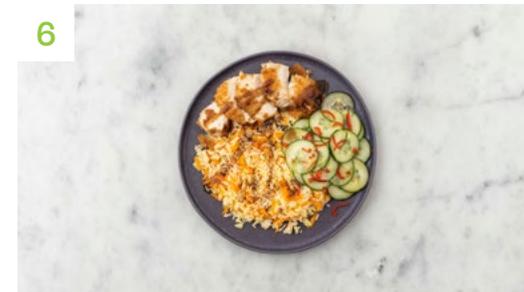


## Hähnchenbrust panieren

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** auf einen tiefen Teller geben, **Panko-Mehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

**Hähnchenbrustfilets** zuerst im **Mehl\*** wenden, dann in einer großen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett damit überzogen sind.

Zuletzt rundherum in das **Panko-Mehl** drücken und damit panieren.



## Rezept vollenden

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit **Sweet-Chili-Soße** und **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mischen.

Nach Geschmack **Chili (Achtung: scharf!)** dazu geben und miteinander vermengen. **Reis** mit der Gabel etwas auflockern.

**Hähnchenbrust**, **Reis**, **Gurkensalat** und **Soße** auf Tellern anrichten und nach Belieben mit restlichem **Chili** bestreuen.

Guten Appetit!