

# Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu süßes Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 583 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Brokkoli



Hoisinsoße



Karotte



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Maisstärke



Blütenhonig



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                             | 2P    | 3P     | 4P    |
|-----------------------------|-------|--------|-------|
| Hähnchenbrustfilet          | 250 g | 375 g  | 500 g |
| Jasminreis                  | 150 g | 225 g  | 300 g |
| Brokkoli <b>DE</b>          | 1     | 1      | 1     |
| Hoisinsoße <b>11) 15)</b>   | 25 ml | 50 ml  | 50 ml |
| Karotte <b>DE</b>           | 1     | 2      | 2     |
| Sweet-Chili-Soße <b>14)</b> | 25 g  | 50 g   | 50 g  |
| Sojasoße <b>11) 15)</b>     | 25 ml | 25 ml  | 50 ml |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>     | 1     | 2      | 2     |
| Hühnerbrühe                 | 4 g   | 6 g    | 8 g   |
| Maïsstärke                  | 4 g   | 6 g    | 8 g   |
| Blütenhonig                 | 8 g   | 14 g** | 20 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. 800 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 324 kJ/77 kcal | 2439 kJ/583 kcal    |
| Fett                    | 1,38 g         | 10,35 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,23 g         | 1,73 g              |
| Kohlenhydrate           | 10,74 g        | 80,85 g             |
| – davon Zucker          | 2,50 g         | 18,83 g             |
| Eiweiß                  | 5,56 g         | 41,85 g             |
| Salz                    | 0,567 g        | 4,264 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 **ES:** Spanien



## 1 Gemüse schneiden

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

**Brokkoli** in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

**Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Reis garen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **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.



## 3 Hähnchen garen

**Hähnchenbrustfilets** quer halbieren.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und die mitgelieferte **Hühnerbrühe** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Evtl. etwas **Wasser\*** nachgießen.

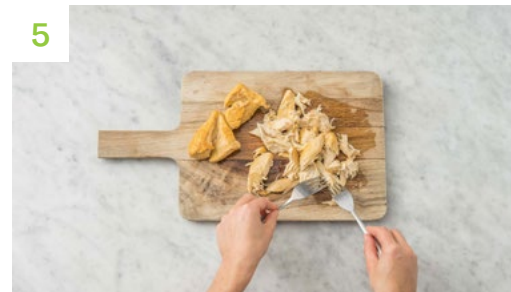


## 4 Währenddessen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoli**, **Möhre** und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** unter das **Gemüse** mischen.



## 5 Hähnchen fertigstellen

**Hähnchen** aus der **Brühe** nehmen und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** abmessen, den Rest weggießen.

Abgemessene **Brühe** und das **Hähnchenfleisch** zurück in den Topf geben.

**Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Honig** und **Stärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Soße** etwas andickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Wenn die Soße zu dick wird, gib' noch esslöffelweise **Wasser\*** dazu.



## 6 Anrichten

Am Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Brokkoli-Möhren-Gemüse** und **Pulled Chicken in Bowls** oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher **Sweet-Chili-Soße** genießen.

**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>

