

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu Brokkoli und süßes Chili-Gemüse

unter 650 Kalorien | High Protein | 35 – 45 Minuten • 600 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Brokkoli



Hoisinsoße



Karotte



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Maisstärke



Blütenhonig

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

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 in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE	1	1	1
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Karotte DE	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	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. 760 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2510 kJ/600 kcal
Fett	1,4 g	10,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,8 g
Kohlenhydrate	11,4 g	85,8 g
– davon Zucker	2,9 g	21,9 g
Eiweiß	5,6 g	42,1 g
Salz	0,54 g	4,04 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)** Schwefeldioxyde 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.

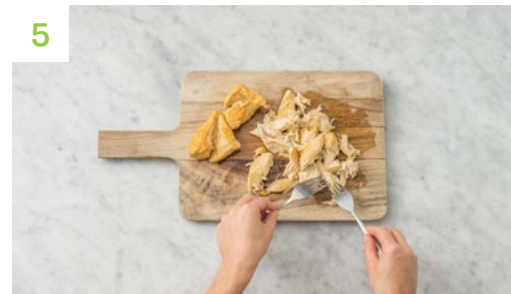


4 Währenddessen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli**, **Karotte** 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

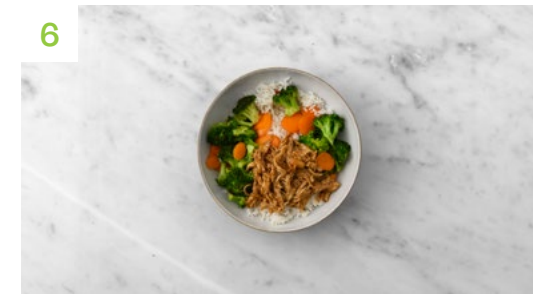
Hähnchen aus der **Brühe** nehmen und mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

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>

