

Hähnchenpfanne süßsauer mit Champignons geröstetem Sesam und Reis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 594 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Schnittlauch



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Hühnerbrühe



braune Champignons



Basmatireis



- 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

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Ketchup 10 | 34 ml | 50 ml | 50 ml |
| Sojasoße 11 15 | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| Aprikosenchutney 9 | 50 g | 75 g | 100 g |
| Sesamsamen 3 | 10 g | 10 g | 10 g |
| Maisstärke | 8 g | 12 g | 16 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| braune Champignons | 150 g | 200 g | 300 g |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 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. 660 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 377 kJ/90 kcal | 2483 kJ/594 kcal |
| Fett | 1,6 g | 10,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,3 g | 2 g |
| Kohlenhydrate | 12,4 g | 81,7 g |
| – davon Zucker | 2,7 g | 17,7 g |
| Eiweiß | 6,3 g | 41,5 g |
| Salz | 0,57 g | 3,75 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: **3** Sesamsamen **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Hähnchen vorbereiten

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



Reis garen

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

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Zwischendurch

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden.

Champignons vierteln oder halbieren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Sojasoße**, **Hühnerbrühe**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** vermischen.



Sesam rösten

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Pfanne abschmecken

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten.

Champignons zufügen und erneut 3 – 4 Min. mitbraten.

Dann vorbereitete **Soße** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit **Schnittlauch** und **geröstetem Sesam** bestreuen und 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>

