

# Ingwer-Sesam-Hähnchen mit knackigem Gemüse auf fluffigem Jasminreis

30 – 40 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen

42



Jasminreis



Sesamöl



Sesamsamen



Knoblauchzehe



Sojasoße



Brokkoli



Karotte



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Hähnchenschnitzeltes



Ingwer

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl <b>3</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Sesamsamen <b>3</b>	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe	1	2	2
Sojasoße <b>11</b> <b>15</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>BR</b>   <b>CN</b>   <b>TH</b>	201 g**	30 g	39,9 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	417 kJ/100 kcal	2731 kJ/653 kcal
Fett	3,1 g	20,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,1 g
Kohlenhydrate	11,4 g	74,7 g
– davon Zucker	5,5 g	36,2 g
Eiweiß	6,6 g	43,3 g
Salz	0,65 g	4,26 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 **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



## 1 Reis zubereiten

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.



## 2 Gemüse vorbereiten

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Knoblauch** fein hacken.



## 3 Soße vorbereiten

**Ingwer** in eine kleine Schüssel fein reiben.

In der kleinen Schüssel **Ingwer**, **Sojasoße**, **Maisstärke**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser**, 1,5 TL [2,25 TL | 3 TL] **Honig\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Die Soße soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.



## 4 Hähnchen anbraten

**Sesam** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt. Herausnehmen.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** 3 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 5 Wok-Gericht fertigstellen

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen. **Karotten** und **Brokkoli** 2 – 4 Min. anbraten.

**Knoblauch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** dazugeben und 3 – 6 Min. mitbraten, bis das **Gemüse** gar ist. **Soße** dazugeben und 1 – 2 Min. kochen, bis sie eindickt.

**Hähnchen** zurück in die Pfanne geben und untermischen. Mit **Sesamöl** verfeinern. Mit **Pfeffer\*** und **Honig\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls die Soße zu dick wird, füge esslöffelweise **Wasser\*** hinzu.



## 6 Anrichten

**Reis** und **Ingwer-Hähnchen-Pfanne** auf tiefe Teller verteilen. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Sesam** 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>

