

Ingwer-Sesam-Hähnchen mit knackigem Gemüse auf fluffigem Jasminreis

30 – 40 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchengeschnetzeltes



Brokkoli



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Sesamöl



Sesamsamen



Sojasoße



Maisstärke

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Honig*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*, 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
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwer CN BR PE TH	201 g**	30 g	39,9 g**
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Sojasoße 11 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **CN:** China **BR:** Brasilien **PE:** Peru **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 mit dem **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>

