

# Hähnchenpfanne süßsauer mit Champignons geröstetem Sesam und Reis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 557 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



braune Champignons



Schnittlauch



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Hühnerbrühe



- 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
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Hühnerbrühe	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. 650 g)
Brennwert	360 kJ/86 kcal	2332 kJ/557 kcal
Fett	1,2 g	7,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,5 g
Kohlenhydrate	12,7 g	82,4 g
– davon Zucker	2,6 g	16,6 g
Eiweiß	6,3 g	40,5 g
Salz	0,57 g	3,73 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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>

