

Korean glazed Chicken

dazu cremiger Coleslaw auf Reis

High Protein **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 715 kcal • Tag 2 kochen

13



Hähncheninnenbrustfilet



Basmatireis



Coleslaw-Mix



rote Spitzpaprika



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sesamsamen



Agavendicksaft



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Coleslaw-Mix	200 g	300 g	400 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Mayonnaise 8 9)	51 ml	85 ml	102 ml
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 410 g)
Brennwert	724 kJ/173 kcal	2990 kJ/715 kcal
Fett	6,7 g	27,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	4,4 g
Kohlenhydrate	19,1 g	78,9 g
– davon Zucker	4,9 g	20,2 g
Eiweiß	9,1 g	37,4 g
Salz	0,42 g	1,72 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 **8)** Eier **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Für den Slaw

Coleslaw-Mix in eine große Schüssel geben. Mit kochendem **Wasser*** übergießen und 4 Min. quellen lassen.

Paprika in feine Ringe schneiden.

Coleslaw-Mix durch ein Sieb abgießen und zurück in die Schüssel geben. **Paprika**, **Mayonnaise** und **Sriracha Sauce** dazugeben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Hähncheninnenbrustfilets** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

Hitze reduzieren, **Sesam**, „**Hello Paprika**“, **Agavendicksaft**, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Weißweinessig*** und 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **Wasser*** dazugeben und 2 Min. weiterbraten und karamellisieren lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Slaw** und glasiertes **Hähnchen** darauf anrichten 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>

