

Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika

geröstetem Sesam und Jasminreis

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 618 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Gemüsebrühpulver

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, 1 Messbecher, 2 kleine Schüsseln und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Ketchup 10)	25 g	37,5 g**	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 680 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2588 kJ/618 kcal
Fett	1,6 g	11,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	13,2 g	89,8 g
– davon Zucker	3,4 g	23 g
Eiweiß	5,9 g	39,9 g
Salz	0,63 g	4,31 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 ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten SN: Senegal



1 Hähnchen vorbereiten

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

Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm Stücke schneiden.

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

Aus dem **Brühepulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



4 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.



2 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.



5 Pfanne abschmecken

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

Paprikawürfel zufügen und 1 Min. mitbraten.

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



3 Währenddessen

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

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



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

