

# Hähnchen Katsu mit Karottenreis fruchtiger Teriyakisoße und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 811 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Karotte



Gurke



rote Chilischote



Limette, gewachst



Pflaumenkonfitüre



Teriyakisoße



Sweet Chili Soße



Mayonnaise



Panko-Mehl



- 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

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne 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
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1,5**	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	2	2
Pflaumenkonfitüre	20 g	30 g**	40 g
Teriyakisoße <b>11   15</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Sweet Chili Soße <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise <b>8   9</b>	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl <b>15</b>	25 g	50 g	50 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. 730 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	3392 kJ/811 kcal
Fett	4,1 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,8 g
Kohlenhydrate	13,2 g	95,7 g
– davon Zucker	2,5 g	18,4 g
Eiweiß	5,6 g	40,9 g
Salz	0,33 g	2,43 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:** 8) Eier 9) Senf 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien VN: Vietnam



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

**Chili** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Limette** vierteln.



## Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

**Reis** und **Karotte** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Hähnchenbrust panieren

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** auf einen tiefen Teller geben, **Panko-Mehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

**Hähnchenbrustfilets** zuerst im **Mehl\*** wenden, dann in einer großen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett damit überzogen sind.

Zuletzt rundherum in das **Panko-Mehl** drücken und damit panieren.



## Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen weitere 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne auswischen.



## Für die Soße

**Teriyakisoße**, **Pflaumenmus**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** in die große Pfanne geben und alles zusammen rühren. **Soße** 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis diese etwas eingedickt ist.



## Rezept vollenden

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit **Sweet-Chili-Soße** und **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mischen.

Nach Geschmack **Chili (Achtung: scharf!)** dazu geben und miteinander vermengen.

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern.

**Hähnchenbrust**, **Reis**, **Gurkensalat** und **Soße** auf Tellern anrichten und nach Belieben mit restlichem **Chili** bestreuen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.