

Sakura Chicken Bowl auf pinkem Reis

mit Avocado, Pak Choi, Rote Beete und Sriracha-Dip

schnell 25 – 35 Minuten • 734 kcal • Tag 2 kochen

44



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Rote Beete, vorgegart



Pak Choi



Avocado



Sriracha Sauce



Naturjoghurt



Sesamsamen

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Rote Beete, vorgegart	125 g**	187,5 g**	250 g
Pak Choi DE ES IT	200 g	400 g	400 g
Avocado MX MA PE KE ES	1	1	2
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Sesamsamen 3	10 g	20 g	20 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	475 kJ/114 kcal	3072 kJ/734 kcal
Fett	4,7 g	30,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,7 g
Kohlenhydrate	11,6 g	74,8 g
– davon Zucker	2,1 g	13,7 g
Eiweiß	6,5 g	41,9 g
Salz	0,38 g	2,44 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 **7** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **IT:** Italien



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. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. Anschließend zurück in den Topf geben.



Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Sriracha**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dip** vermengen.

Hälfte der **Roten Beete** in 1 cm Würfel schneiden und dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] **Rote Beete-Saft** auffangen.

In einer kleinen Schüssel **Rote Beete** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] von dem **Dip** vermengen.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Pak Choi längs vierteln.

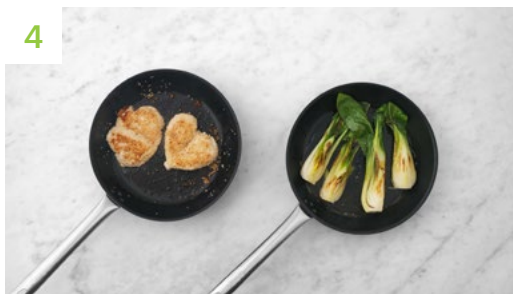


Für das Hähnchen

Hähnchen waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Sesamsamen auf einem flachen Teller verteilen.

Hähnchenbrust rundum **salzen*** und auf einer Seite fest in die **Sesamsamen** drücken.



Hähnchen anbraten

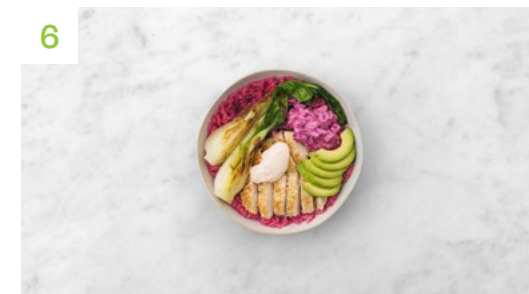
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen. **Pak Choi** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Pfanneninhalt** mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** ablöschen und 4 Min. abgedeckt ziehen lassen, bis der **Pak Choi** weich ist

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. je Seite anbraten.



Reis vollenden

Rote Beete-Saft, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zu dem **Reis** geben und vorsichtig unterheben.



Anrichten

Sakura-Reis auf tiefe Teller verteilen und mit **Sesam-Hähnchen**, **Pak Choi**, **Rote Beete** und **Avocado** toppen. Mit dem restlichen **Sriracha-Dip** servieren.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

