



ZARTE HÄHNCHENBRUST

mit rauchigen Gewürzen und schwarzem Salsa-Reis



HELLO SCHWARZER REIS

Schon einmal schwarzen Reis probiert? In dieser Komposition schmeckt das fluffige Korn besonders gut!



schwarzer Reis



Mango



Eiertomate



grüne Chilischote



Koriander



Weißweinessig



Hähnchenbrust



rote Zwiebel



Gewürzmischung



45 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Würzig, aromatisch, lecker, zart – heute erlebst Du ein Geschmackserlebnis vom Feinsten! Die zarte Hähnchenbrust verbindet sich mit der Gewürzmischung zu einem herzhaften Traum, der auf Deiner Zunge zergeht. Dazu gibt es schwarzen Reis mit einer fruchtigen Salsa. Wohlverdient unser Rezept der Woche! Lass Dir dieses **proteinreiche**, **scharfe** und **fettarme** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **zarte Hähnchenbrust mit rauchigen Gewürzen**.



1 REIS KOCHEN

Schwarzen Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 400 ml [800 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen**, **Reis** zufügen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Topfdeckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 30 – 35 Min. kochen, bis der **Reis** gar ist.



2 SALSA VORBEREITEN

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern abschneiden und dieses in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Eiertomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Grüne Chili** halbieren, **Kerne** entfernen, dann **Chilihälften** grob hacken. **Koriander** mit Stielen ebenfalls grob hacken. **Rote Zwiebel** abziehen und fein würfeln.



3 SALSA ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Mango-**, **Zwiebel-** und **Tomatenwürfel**, gehackte **Chili** (**Achtung: scharf!**), gehackten **Koriander** und **Weißweinessig** vermischen. Mit 1 Prise **Zucker** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



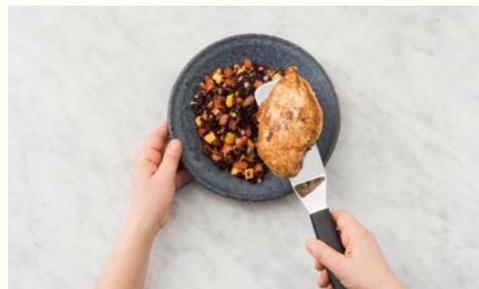
4 HÄHNCHEN BRATEN

Hähnchenbrust mit dem Boden eines kleinen Topfs ca. 2 cm dick flachklopfen. In einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl**, **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen. Eine große Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und marinierte **Hähnchenbrust** ohne weitere Fettzugabe darin auf jeder Seite 4 – 5 Min. anbraten.



5 SALSA-REIS ZUBEREITEN

Schwarzen Reis nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen. Dann mit der **Salsa** in der großen Schüssel vermischen.



6 ANRICHTEN

Salsa-Reis auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** darauf anrichten und zusammen genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
schwarzer Reis 15)	150 g	300 g
Mango BR	1	2
Eiertomate NL	2	4
grüne Chilischote ES	½ ☑	1
Koriander	10 g	20 g
Weißweinessig 1) 12)	6 ml ☑	12 ml
Hähnchenbrust	2	4
rote Zwiebel NZ	½ ☑	1
Kalifornische Gewürzmischung 15)	3 g	6 g

Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Öl*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	430 kJ/102 kcal	2569 kJ/610 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	82 g
– davon Zucker	6 g	32 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, NL: Niederlande,
NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at