



HÄHNCHENPFANNE SÜSSSAUER

mit roter Paprika, geröstetem Sesam und Jasminreis



HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasoße wird anhand vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Hähnchenbrustfilets



Kartoffelstärke



Jasminreis



Frühlingszwiebeln



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Weißweinessig



Gemüsebrühe

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-3 kochen

Zeit sparen leichter Genuss

Heute kommt ein echter Klassiker aus der asiatischen Küche auf Deinen Teller: Hähnchen süßsauer. Und ohne viel Fachchinesisch kannst Du jetzt Dein **proteinreiches** Lieblingsgericht vom Asiaten ganz einfach nachkochen. Sesamsamen sind übrigens richtige kleine Kraftpakete: voller Eiweiß, ungesättigter Fettsäuren und wertvoller Inhaltsstoffen wie Selen, Eisen und Kalium. Lass es Dir schmecken – am besten mit Stäbchen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** und **1 Sieb**.



1 HÄHNCHEN VORBEREITEN

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

Hähnchenbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Kartoffelstärke** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Mit der mitgelieferten **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



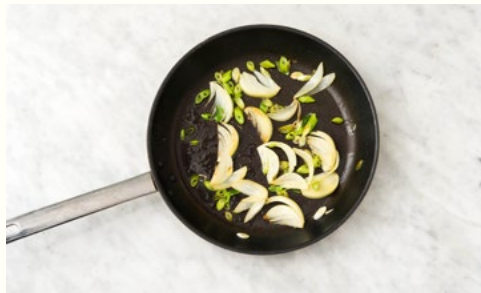
4 SESAM RÖSTEN

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

Jasminreis in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen. **Reis** darin auf niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. weiterquellen lassen.



5 PFANNE ABSCHMECKEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten. **Paprikawürfel** zufügen und erneut 1 Min. mitbraten. **Ketchup-Soja-Soße** und vorbereitete **Gemüsebrühe** unterrühren und ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 ZWISCHENDURCH

Weiß- und grüne Teile der Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Weißweinessig**, **Sojasoße** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker*** vermischen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und geröstetem **Sesam** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Kartoffelstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
rote Paprika NL PL	1	2	2
Ketchup	40 ml	60 ml	80 ml
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml	60 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
Wasser* für Schritt 2	300 ml	450 ml	600 ml
Zucker* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 700 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2.471 kJ/591 kcal
Fett	2 g	11 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	12 g	82 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	6 g	40 g
Salz	1 g	4 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

1) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien NL: Niederlande PL: Polen

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at