



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

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 das **Gemüse** 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] 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

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.

Guten Appetit!

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

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



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