



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“.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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 **Maisstärke** 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 [1 ½ 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

Weißer 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**, **Aprikosenchutney**, **Rotweinessig**, **Sojasoße** und ½ EL [¼ 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
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebeln DE ES EG	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Paprika NL ES	2	3	4
Ketchup	34 ml	51 ml	85 ml
Aprikosenchutney 4)	25 g	25 g	50 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Sojasoße 1) 10)	25 ml	40 ml	50 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	1 ½ 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. 500 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2.351 kJ/562 kcal
Fett	1,94 g	9,72 g
- davon ges. Fettsäuren	0,30 g	1,50 g
Kohlenhydrate	16,01 g	80,35 g
- davon Zucker	3,50 g	17,56 g
Eiweiß	7,60 g	38,14 g
Salz	0,536 g	2,693 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 3) Sellerie 4) Senf 8) Sesamsamen
10) Soja 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien EG: Ägypten
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at