



Leichter kochen,
besser essen!



KW 44 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schaurig lecker: Hühnerfilets in schwarzer Asia-Bohnen-Soße mit luftigem Basmatireis

■ Wann hast Du das letzte Mal schwarze Bohnen gegessen? Schwarze Bohnen sorgen nicht nur für eine interessante Farbe, sie stecken genauso voller Ballaststoffe, Protein und Stärke wie all ihre Verwandten - und schmecken natürlich genauso gut. Lass es Dir auch schmecken!



30 min.



Stufe 2



Hähnchenfilets



Basmatireis



Frühlingszwiebel



Knoblauch



rote Paprika



Zwiebel



schwarze Bohnen



Sojasoße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Hähncheninfiles	ca. 270 g	ca. 540 g
Basmatireis	150 g	300 g
Frühlingszwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Paprika, rot	1	2
Zwiebel	1	2
Bohnen, schwarz (Dose) 15)	1	2
Sojasaße 1) 6)	40 ml	80 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 633 kcal
Kohlenhydrate: 82 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Geflügelbrühe, Butter, Olivenöl, Pfeffer, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, großer Topf (mit Deckel), kleiner Topf, Küchenpapier, große Pfanne,
hohes Rührgefäß, Pürierstab



1 Hähnchenfilets aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie
Zimmertemperatur annehmen können.



2 Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses
klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz**
zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen.
Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.
Dann vom Herd nehmen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.



3 Frühlingszwiebel waschen und welches Grün entfernen. Dann den
weißen Teil in feine Ringe schneiden, den grünen Teil längs in feine
Streifen schneiden. **Knoblauch** ⊕ schälen und fein würfeln. **Paprika**
waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große
Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren, dann jede Hälfte vierteln.
Schwarze Bohnen in das Sieb abgießen, gut mit Wasser abspülen und
abtropfen lassen. In einem kleinen Topf 100 ml **Geflügelbrühe** zube-
reiten.



4 Hähnchenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, mit **Salz**
und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne ½ EL **Butter** und ½ EL
Olivenöl erhitzen. **Hähnchenfilets** darin 2–3 Min. scharf anbraten, danach
aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.

5 In einem hohen Rührgefäß 1 EL **Honig**, **Sojasaße**, **Geflügelbrühe** und
schwarze Bohnen mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste zerkleinern.
In der Pfanne erneut ½ EL **Butter** und ½ EL **Olivenöl** erhitzen. **Zwiebel**,
Knoblauch, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Paprikawürfel** darin
3–5 Min. anbraten, sodass die Konsistenz noch bissfest ist. Dann **Bohnen-
Paste** und **Hähnchenfilets** dazugeben und kurz zusammen erhitzen.

6 Basmatireis nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf
Tellern verteilen. **Schwarze Asia-Bohnen-Soße** darauf verteilen, mit
grünen **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!