



Leichter kochen,
besser essen!



KW15
2016

hellofresh.de | kunden.service@hellofresh.de

Asiatisch feurig: Reispapier-Röllchen mit Wasabi-Crunch-Hähnchen und Thai-Mango-Salat

Reispapierblätter zu rollen ist eine Kunst für sich, aber mit ein bisschen Übung und Fingerspitzengefühl hast Du den Dreh bald raus. Außerdem ist das gluten- und laktosefreie „Papier“ eine schöne Abwechslung zu Tortilla und Co.! Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 3



Hähnchenfleisch



Reispapier-Blätter



Wasabi-Erdnüsse



Mango



Thai-Basilikum



Sojasoße



rote Paprika



Gurke



Salatherz

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Wasabi-Erdnüsse 15)	40 g	80 g
Hähnchenfleisch	250 g	500 g
rote Paprika	1	2
Mango	½ ⊕	1
Gurke	1	1
Thai-Basilikum	10 g	20 g
Sojasoße 6)	10 ml	20 ml
Reispapier-Blätter	6	12
Salatherz	1	2

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 6) Soja
10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

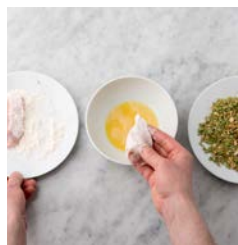
Kalorien: 407 kcal
Kohlenhydrate: 47,5 g
Fett: 9 g, Eiweiß: 36 g
Ballaststoffe: 5,5 g

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

Mehl 1), 1 Ei 3), Salz, Pfeffer, Senf 10), Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

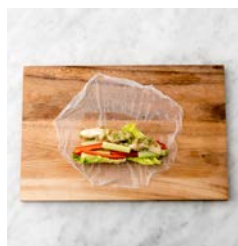
Backofen, Topf, Auflaufform, kleine Schüssel, große Schüssel



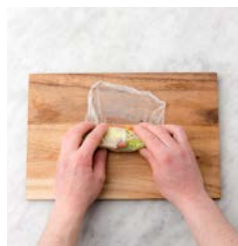
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Wasabi-Erdnüsse** in der Packung mit dem Boden eines Topfes in kleine Krümel zerdrücken. Für die **Wasabi-Crunch-Panade** drei tiefe Teller vorbereiten: Im 1. Teller 2 – 3 EL Mehl verteilen; im 2. Teller ein Ei sowie etwas Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen; im 3. Teller die **Wasabi-Krümel** verstreuen.



2 **Hähnchenfleisch** nacheinander im Mehl, Ei und Wasabi-Bruch wenden. Panierte **Hähnchenstücke** in einer leicht gefetteten Auflaufform verteilen und 20 – 25 Min. im Ofen garen, bis das **Hähnchen** gar ist.



3 Währenddessen: **Paprika** waschen und in schmale Streifen schneiden. **Mango** und **Gurke** schälen. **Mango** in 2 cm große Würfel schneiden, **Gurke** längs halbieren, entkernen und in hauchdünne, ca. 4 cm lange Streifen schneiden. **Thai-Basilikum** waschen, in feine Streifen schneiden und ¾ davon mit den **Mangowürfeln** in einer Schüssel vermischen. **Sojasoße** mit so viel **Senf** in einer kleinen Schüssel vermischen, bis ein cremiger Dip entsteht, mit restlichem **Thai-Basilikum** und etwas **Zucker** abschmecken.



4 **Reispapier-Blätter** nacheinander kurz in eine große Schüssel mit warmem Wasser eintauchen, bis sie weich und biegsam sind, danach einzeln auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je ein **Salatblatt** quer ans untere Ende eines **Reispapier-Blatts** legen, zuerst einige **Gurken-** und **Paprikastreifen**, dann ein paar **Hähnchenstücke** darauf verteilen.

5 Zum Einrollen des **Reispapiers** erst beide Seitenkanten über der **Füllung** zusammenschlagen. Dann die untere Kante hochklappen, Rolle einmal umschlagen und alles mit leichtem Druck nach oben einrollen.

6 Die **Reispapier-Röllchen** auf Tellern anrichten und nach Belieben dekorativ halbieren. **Soja-Senf-Dip** und restliche **Gemüsestreifen** daneben anordnen und zusammen mit dem **Thai-Mango-Salat** genießen!