

Hawaii Bowl mit BBQ Chicken auf Reis

getoppt mit Ananas-Tomaten-Salsa

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 572 kcal • Tag 2 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Ananas in Stücken



BBQ-Soße



Tomate



Jasminreis



Limette, gewachst



rote Zwiebel



Maisstärke



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g

**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. 650 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2394 kJ/572 kcal
Fett	1,31 g	8,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,25 g	1,60 g
Kohlenhydrate	13,21 g	85,80 g
– davon Zucker	3,58 g	23,27 g
Eiweiß	5,63 g	36,57 g
Salz	0,243 g	1,576 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: 9) Senf 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala



Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen.

0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Soße vorbereiten

In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **BBQ-Soße**, **Maisstärke**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Knoblauch** verrühren.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Ananas- und **Tomatenwürfel** in die große Schüssel mit den **Zwiebeln** geben und vermengen.

Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwiebeln einlegen

Zwiebel sehr fein würfeln.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel** mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] heißes **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und eine Prise **Salz*** vermengen.



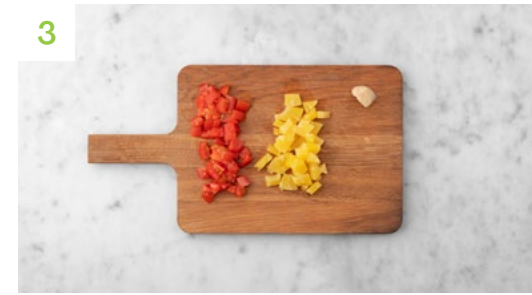
Hähnchen braten

Hähnchenbrust in 2 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenstreifen darin 3 – 4 Min. rundherum goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

„Hello Smoky Paprika“ hinzufügen und 30 Sek. weiterbraten, dann mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 3 – 4 Min. köcheln lassen bis die **Soße** eingedickt ist.



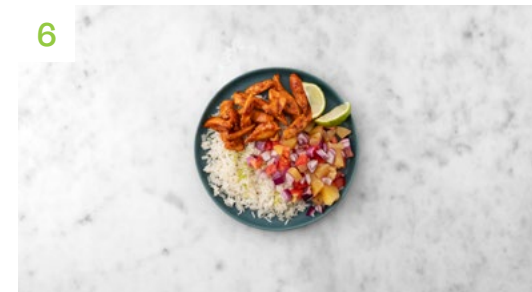
Kleine Vorbereitung

Ananassaft mithilfe des Deckels in eine kleine Schüssel gießen und beiseite stellen.

Ananasstücke grob hacken.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen.

Hähnchenstreifen und **Ananas-Tomaten-Salsa** darauf anrichten und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

