

Saftiges Hähnchen-Paprika-Gulasch dazu Konfetti-Mais-Reis und Joghurt

25 – 35 Minuten • 674 kcal • Tag 3 kochen

35



Basmatireis



Kräuterbutter



Gewürzmischung
„Gulaschgewürz“



Tomatenmark



Hühnerbrühe



Zwiebel



Paprika multicolor



Mais



Schnittlauch



Naturjoghurt



Hähnchenbrustfilet in Lake



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Gulaschgewürz“ 10)	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Mais	150 g	340 g	340 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 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. 710 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2820 kJ/674 kcal
Fett	2,5 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7,2 g
Kohlenhydrate	11,8 g	83,6 g
– davon Zucker	2,8 g	20 g
Eiweiß	6 g	42,8 g
Salz	0,35 g	2,47 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Für den Reis

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.



In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
Mais mithilfe des Deckels abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.
Paprika halbieren, entkernen und in 3 cm Würfel schneiden.
Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden.



Reis vollenden

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Mais** und **Kräuterbutter** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gulasch ansetzen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Paprika** und **Hähnchenbrust** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Tomatenmark, **Gulaschgewürz** und **Hühnerbrühe** zugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

Pfanninhalt mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** und 100 ml [150 ml | 200 ml] ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und für 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Konfetti-Reis auf tiefe Teller verteilen.
Hähnchen-Gulasch daneben anrichten und nach Belieben mit **Joghurt** und **Schnittlauch** toppen.

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>

