

Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika geröstetem Sesam und Jasminreis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 608 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet in Lake



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 680 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2544 kJ/608 kcal
Fett	1,6 g	10,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,9 g
Kohlenhydrate	13,1 g	88,9 g
– davon Zucker	3,3 g	22,3 g
Eiweiß	5,8 g	39,3 g
Salz	0,54 g	3,7 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: **3)** Sesamsamen **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



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 etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Aus dem **Brühepulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



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.



Reis garen

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.



Pfanne abschmecken

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 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.

Dann **Ketchup-Soja-Soße** und vorbereitete **Gemüsebrühe** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwischendurch

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** vermischen.



Anrichten

Reis 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!

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

