

Deftiges Jambalaya-Hähnchenbrustfilet

Reispfanne mit grüner Paprika und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | One-Pot-Gericht | 35 – 45 Minuten • 635 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet in Lake



pikante Paprikasoße



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomatenmark



Naturjoghurt



grüne Paprika



Zwiebel



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
pikante Paprikasoße 10	160 g	240 g	320 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	6 g	6 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
grüne Paprika NL ES MA	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 660 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	2659 kJ/635 kcal
Fett	2,7 g	17,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	4,7 g
Kohlenhydrate	11,8 g	77,4 g
– davon Zucker	2,4 g	16 g
Eiweiß	6,3 g	41,5 g
Salz	0,56 g	3,66 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) **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 **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



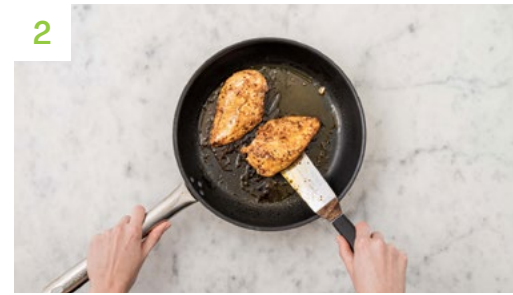
Gemüse schneiden

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

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.



Hähnchenfilets anbraten

Hähnchenfilets rundherum mit „Hello Smoky Paprika“ einreiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite 2–3 Min. braten, bis sie gebräunt sind. Dann herausnehmen und kurz beiseite legen.



Gemüse anbraten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Paprika**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin unter Rühren 1–2 Min. anrösten.

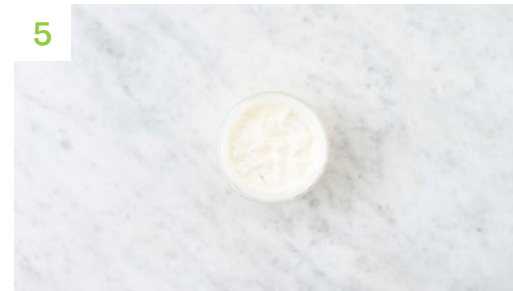
Tomatenmark dazugeben und 30 Sek. mitrösten.



Reis garen

Reis in die Pfanne geben, mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und **Hühnerbrühpulver** dazugeben.

Alles einmal durchrühren, die **Hähnchenfilets** darauf legen und alles abgedeckt bei niedriger Hitze 10 Min. leicht köcheln lassen.



Reis fertigstellen

Nach 10 Min. die **Hähnchenfilets** kurz aus der Pfanne nehmen.

Pikante Paprikasoße und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unter den **Reis** rühren, **Hähnchen** wieder darauf legen und abgedeckt mind. 10 Min. ziehen lassen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen.

Hähnchenbrustfilets aufschneiden und auf den **Reis** legen.

Joghurt darüber verteilen.

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>

