



Schnelle Hähnchenpfanne mit braunem Reis dazu Karotten und Tomatensalat

High Protein **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 720 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Brauner Reis, vorgekocht



Tomate (Roma)



Karotte



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Knoblauchzehe



Ketchup

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Brauner Reis, vorgekocht	450 g	675 g	900 g
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Ketchup 10	25 g	50 g	50 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. 570 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	3014 kJ/720 kcal
Fett	3,6 g	20,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,4 g
Kohlenhydrate	15,9 g	91 g
– davon Zucker	2,2 g	12,8 g
Eiweiß	7,2 g	41,5 g
Salz	0,78 g	4,48 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Karotte grob raspeln.

Tomate grob würfeln und in eine Schüssel geben. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Olivenöl***, **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Fleisch & Reis braten

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

Hähnchengeschnetzeltes und **Karotten** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Knoblauch dazupressen und mit „**Hello Paprika**“ würzen. **Braunen Reis** hinzufügen und 3 – 4 Min. mitbraten.

Letzter Schliff

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Ketchup** ablöschen und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Arroz con Pollo auf tiefe Teller verteilen und mit **Joghurt** beträufeln. **Tomatensalat** darauf geben.

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>

