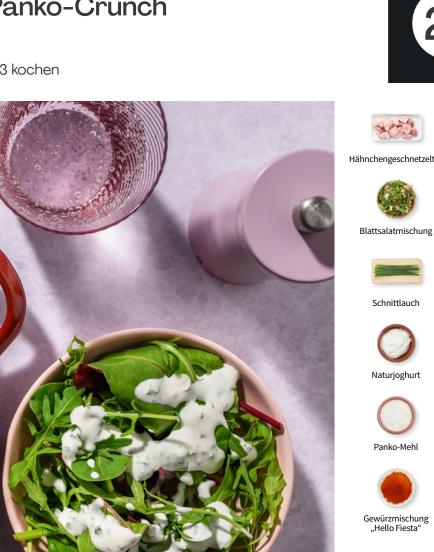


Chicken-Bowl mit spicy Panko-Crunch

Reis, Tomatensugo und frischem Salat

extra schnell 15 – 25 Minuten • 688 kcal • Tag 3 kochen







Hähnchengeschnetzeltes





Petersilie glatt





Tomatensugo







Gewürzmischung "Hello Smoky Paprika"



Gewürzmischung "Hello Fiesta"



Los geht's

Wasche Obst. Gemüse und Kräuter ab

Basiszutaten aus Deiner Küche Öl. Salz*. Pfeffer*. Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und

Zutaten 2 – 4 Personen

Editation I	Ci Odricii		
	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Blattsalatmischung	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1,5**	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung "Hello Smoky Paprika" 9)	3 g	3 g	6 g
Gewürzmischung "Hello Fiesta"	6 g	10 g	12 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.)

(berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)			
	100 g	Portion (ca. 590 g)	
Brennwert	484 kJ/116 kcal	2877 kJ/688 kcal	
Fett	3,7 g	22 g	
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,2 g	
Kohlenhydrate	13,6 g	81 g	
– davon Zucker	1,7 g	10,3 g	
Eiweiß	6,8 g	40,6 g	
Salz	0,5 g	2,97 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien
CO: Kolumbien VN: Vietnam



Reis zubereiten

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes Wasser* füllen.

Reis einrühren und leicht **salzen***. Zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



Hähnchen und Crunch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Panko-Mehl, Hälfte "Hello Fiesta", Salz* und Pfeffer* ca. 2 Min. anbraten, bis das Panko-Mehl goldbraun ist. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Hähnchen, restliches "Hello Fiesta" und "Hello Smoky Paprika" 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.

Kräuter fein hacken.

Limette vierteln.



Letzte Schritte

Pfanne mit **Tomatensugo** ablöschen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [1|2] **Limettenviertel** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, Hälfte **Kräuter**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, **Salz** * und **Pfeffer** * verrühren.

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Hähnchen** darauf anrichten, mit **Panko-Crunch** bestreuen.

Salat mit der Hälfte vom **Dip** beträufeln.

Chicken Bowl mit Salat, restlichem Dip, Kräutern und Limetten 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

