

# Glasiertes mongolisches Hähnchen mit Ingwer auf Sesam-Reis mit Karotten und Frühlingszwiebeln

High Protein **schnell** 25 – 35 Minuten • 664 kcal • Tag 3 kochen

37



- Hähnchengeschnetzeltes
- Jasminreis
- Karotte
- Frühlingszwiebel
- Knoblauchzehe
- Ingwerpaste
- Maisstärke
- Sojasoße
- Sesamsamen
- Sesamöl
- Hühnerbrühe

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**  
In 25 Min. auf dem Teller

**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**

**Natürlicher  
Geschmack**

- 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

Zucker\*, Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler,  
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Sojasoße <b>11   15</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Sesamsamen <b>3</b>	10 g	20 g	20 g
Sesamöl <b>3</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Hühnerbrühe	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. 660 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2777 kJ/664 kcal
Fett	3,2 g	21 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,2 g
Kohlenhydrate	11,9 g	78,2 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	6,3 g	41 g
Salz	0,8 g	5,24 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 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 ES: Spanien IL: Israel



## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Gemüse braten

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Karotten, Frühlingszwiebel, Knoblauch** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** 1 – 2 Min. anbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Sojasoße, Sesamöl, Sesamsamen, Hühnerbrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** hineingeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



## 2 Gemüse schneiden

**Frühlingszwiebeln** in 3 cm Stücke schneiden.

**Karotten** schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Knoblauch** grob hacken.



## 5 Fertigstellen

**Hähnchengeschnetzeltes** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben.

In einer kleinen Schüssel restliche **Maisstärke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltem **Wasser\*** glatt rühren. Angerührte **Maisstärke** in die **Soße** geben und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Hähnchen braten

In einer großen Schüssel **Hähnchengeschnetzeltes** mit der Hälfte der **Maisstärke** gut vermengen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 – 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen und kurz beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Mit **Mongolian-Chicken** 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>

