

# Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika

geröstetem Sesam und Jasminreis

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Paprika multicolor



Zwiebel



Schnittlauch



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL   BE   ES	1	2	2
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Ketchup 10)	25 g	37,5 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	20 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. 670 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	1,7 g	11,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	13 g	87 g
– davon Zucker	3,3 g	21,9 g
Eiweiß	6 g	39,8 g
Salz	0,64 g	4,31 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 BE: Belgien  
EG: Ägypten



## 1 Reis garen

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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.



## 4 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.



## 2 Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren und in Spalten schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

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



## 5 Pfanne abschmecken

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

**Paprikawürfel** zufügen und 1 Min. mitbraten.

**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.



## 3 Hähnchen vorbereiten

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Hähnchenstücke** darin wälzen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

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



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit **Schnittlauch** 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>

