

Hähnchenbrust in Panko-Käse-Panade

dazu Paprikasoße, Brokkoli und Reis

Family 30 – 40 Minuten • 3749 kJ/896 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



Jasminreis



Kochsahne



rote Paprika



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Brokkoli



Mayonnaise



Hühnerbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse 7 8	20 g	40 g	40 g
Panko-Mehl 15	30 g	50 g	60 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Brokkoli NL ES	250 g	500 g	500 g
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	68 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 720 g)
Brennwert	521 kJ/124 kcal	3749 kJ/896 kcal
Fett	5,52 g	39,72 g
– davon ges. Fettsäuren	1,84 g	13,22 g
Kohlenhydrate	11,75 g	84,63 g
– davon Zucker	1,91 g	13,76 g
Eiweiß	6,95 g	50,04 g
Salz	0,282 g	2,027 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) **8** Eier **9** Senf **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



1 Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Hähnchenbrust backen

Pankomehl und geriebenen **Hartkäse** auf einem tiefen Teller miteinander vermengen.

Hähnchenbrüste in eine große Schüssel geben und komplett mit der **Mayonnaise** vermengen, bis diese vollständig überzogen sind. **Hähnchenbrüste** in der **Käse-Panko-Mischung** wälzen und diese fest andrücken.

Panierte **Hähnchenbrüste** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und im Ofen für 14 – 18 Min. goldbraun backen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



3 In der Zwischenzeit

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dünne Streifen schneiden.

Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.



4 Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Paprikastreifen** darin 4 – 6 Min. farblos anschwitzen.

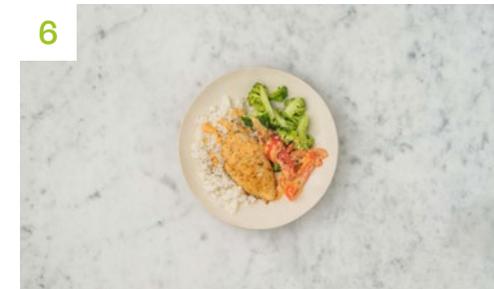
Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und **Kochsahne** ablöschen, alles verrühren und weitere 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Brokkoli kochen

Brokkoliröschen im großen Topf für 3 – 4 Min. gar kochen und durch ein Sieb abgießen.



6 Anrichten

Reis nach der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

Knusprige **Hähnchenbrüste**, **Brokkoli**, **Reis** und **Paprikasoße** auf Tellern anrichten 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>

