

Süßes Miso-Ingwer-Hähnchen auf Limettenreis dazu scharfer Pak Choi

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 615 kcal • Tag 3 kochen



Hähncheninfiles



Jasminreis



vegane weiße Misopaste



Ingwer



Pak Choi



Sweet-Chili-Soße



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Sojasoße



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenfilets	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	50 g	50 g
Ingwer PE CN BR TH	10 g**	15 g**	20 g**
Pak choi ES IT FR	2	3	4
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**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. 620 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2572 kJ/615 kcal
Fett	2,34 g	14,57 g
– davon ges. Fettsäuren	0,33 g	2,08 g
Kohlenhydrate	12,39 g	77,12 g
– davon Zucker	2,37 g	14,73 g
Eiweiß	6,85 g	42,64 g
Salz	0,613 g	3,815 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

IT: Italien **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand

CO: Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **FR:** Frankreich



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Für den Dip

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch fein reiben.

Ein Drittel [die Hälfte | zwei Drittel] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einem Messbecher 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Sojasoße**, **Misopaste**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Knoblauch**, **Ingwer** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** verrühren.



3 Gemüse schneiden

Pak Choi längs halbieren und einen schmalen Teil des Strunks entfernen, sodass der **Pak Choi** noch zusammenhält.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chili (Achtung: scharf!) entkernen und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Soße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** verrühren.



4 Pak Choi braten

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundum anbraten. **Chilistreifen** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Ggf. warm halten.



5 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähncheninnenfilets** darin 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.



6 Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

Reis in tiefen Tellern verteilen.

Pak Choi und **Hähncheninnenfilets** mit der **Misosoße** daneben anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sweet-Chili-Dip** toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

