

# Bowl mit Pulled Chicken Hoisin-Style

dazu süßes Chili-Gemüse und Limetten-Reis

unter 650 Kalorien High Protein 35 – 45 Minuten • 2630 kJ/629 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sojasoße



Honig



Brokkoli



Karotte



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Maisstärke



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hoisinsoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	25 ml	50 ml
Honig	8 g	15 g**	20 g
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>VE</b>   <b>VN</b>	1	1	2
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	50 g	75 g**	100 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	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. 680 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2630 kJ/629 kcal
Fett	1,70 g	11,52 g
– davon ges. Fettsäuren	0,29 g	1,98 g
Kohlenhydrate	12,98 g	87,91 g
– davon Zucker	3,69 g	24,97 g
Eiweiß	6,28 g	42,58 g
Salz	0,587 g	3,979 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**) Schwefeldioxid und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Brokkoli** in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

**Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Knoblauch** schälen und fein hacken.

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben.

**Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.



## Reis garen

**Basmatireis** 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, **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.



## Hähnchen garen

**Hähnchenbrustfilets** halbieren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten. Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und die mitgelieferte **Hühnerbrühe** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Eventuell etwas **Wasser\*** nachgießen.



## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Brokkoli, Karotte** und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

Hälfte vom **Dip** unter das **Gemüse** mischen.



## Hähnchen fertigstellen

**Hähnchen** aus der **Brühe** nehmen, mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** aus dem Topf abmessen (eventuell mit **Wasser\*** auffüllen), dann zurück in den Topf geben. **Hähnchenfleisch** hineingeben.

**Hoisinsoße** mit **Sojasoße, Honig** und **Maisstärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Soße** etwas dicklich wird. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn die Soße zu dick wird, gib noch esslöffelweise **Wasser\*** dazu.



## Anrichten

Nach dem Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** unterrühren.

**Limetten-Reis, Brokkoli-Karotten-Gemüse** und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlichem **Sweet-Chili-Dip** und restlichen **Limettenspalten** 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>

