

# Cremige Jägerpfanne mit veganen Filetstücken dazu Basmatireis

Vegan 25 – 35 Minuten • 847 kcal • Tag 3 kochen

33



vegane Filetstücke  
Hähnchen-Art



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Worcester Sauce



geriebener Thymian



Basmatireis



Champignons



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Karotte



Soja Kochcrème



- 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 ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P              | 3P     | 4P     |
|--|-----------------|--------|--------|
| vegane Filetstücke<br>Hähnchen-Art <b>11</b>   <b>15</b> ) | 200 g           | 400 g  | 400 g  |
| Zwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>      | 1               | 1      | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                                    | 2               | 3      | 4      |
| Gewürzmischung „Hello<br>Muskat“ <b>10</b> )               | 5 g             | 10 g   | 10 g   |
| Worcester Sauce  | 8 ml            | 16 ml  | 16 ml  |
| gerebelter Thymian   | 1 g             | 2 g    | 2 g    |
| Basmatireis  | 150 g           | 225 g  | 300 g  |
| Champignons  | 150 g           | 150 g  | 200 g  |
| Gewürzmischung „Hello<br>Smoky Paprika“ <b>9</b> )         | 3 g             | 3 g    | 6 g    |
| Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>                  | 1               | 2      | 2      |
| Soja Kochcrème <b>11</b> )                                 | 250 ml          | 500 ml | 500 ml |
| 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<br>(ca. 700 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert               | 504 kJ/121 kcal | 3543 kJ/847 kcal       |
| Fett                    | 5,98 g          | 41,99 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,69 g          | 4,82 g                 |
| Kohlenhydrate           | 11,53 g         | 81,01 g                |
| – davon Zucker          | 1,45 g          | 10,22 g                |
| Eiweiß                  | 4,88 g          | 34,26 g                |
| Salz                    | 0,482 g         | 3,386 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:** **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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Basmatireis** in einem Sieb mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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

**Basmatireis** einrühren und für 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** abziehen, halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.

**Karotte** schälen, Enden entfernen, **Karotte** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

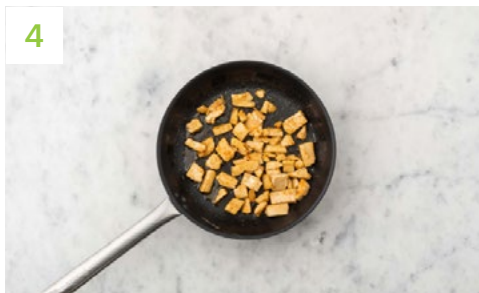


## 3 Vegane Filetstücke marinieren

Die Hälfte des **Knoblauchs** in eine große Schüssel pressen.

**Gewürzmischung** „Hello Smokey Paprika“, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und zu einer **Marinade** verrühren.

**Vegane Filetstücke** hinzugeben, gut vermengen und kurz marinieren lassen.



## 4 Filetstücke anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** erhitzen und darin die marinierten **Filetstücke** für 4 – 5 Min. goldbraun anbraten.

**Filetstücke** herausnehmen und warm halten.



## 5 Soße vollenden

In derselben großen Pfanne neulich 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** erhitzen, restlichen **Knoblauch** dazu pressen und **Karotten**, **Zwiebelwürfel** und **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Pfanneninhalte mit **Soja Kochcrème** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser\*** ablöschen.

**Gewürzmischung** „Hello Muskat“, **Thymian** und **Worcester Sauce** hinzugeben, gut verrühren und alles für 3 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** auf Teller verteilen, **Soße** und **Filetstücken** daneben anrichten.

## 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>

