

Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 2848 kJ/681 kcal • Tag 5 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Rotweinessig



Maisstärke



Aprikosenchutney



Gemüsebrühe



Honig



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

Gut im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.
Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Sesam 3	10 g	10 g	10 g
Ketchup 10	34 ml	51 ml	85 ml
rote Paprika NL BE ES	2	3	4
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Rotweinessig 14	12 ml	18 ml**	24 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Aprikosenchutney 9	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Honig	8 g	8 g	20 g
Zucker*, 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. 700 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	2848 kJ/681 kcal
Fett	1,61 g	11,31 g
– davon ges. Fettsäuren	0,25 g	1,75 g
Kohlenhydrate	14,51 g	102,19 g
– davon Zucker	5,21 g	36,69 g
Eiweiß	6,05 g	42,59 g
Salz	0,535 g	3,770 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.

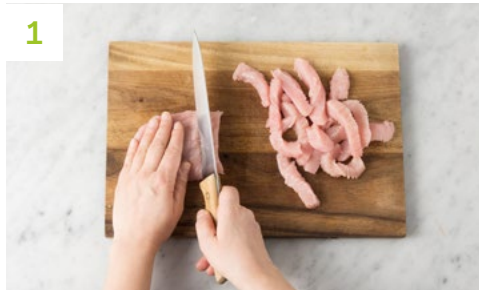
Allergene: 3) Sesamsamen 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja

14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien

BE: Belgien ES: Spanien NL: Niederlande NZ: Neuseeland



Hähnchen vorbereiten

Hähnchenbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Mit dem **Brühpulver** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** herstellen.



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.



Reis garen

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

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

Reis darin auf niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. weiterquellen lassen.



Pfanne abschmecken

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

Paprikawürfel zufügen und erneut 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 mitgeliefertem **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwischendurch

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.

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



Anrichten

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Hähnchenpfanne darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und geröstetem **Sesam** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

