

Hawaii Bowl mit BBQ Chicken auf Reis

getoppt mit Ananas-Tomaten-Salsa

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 572 kcal • Tag 2 kochen

23



Hähnchenbrustfilet in Lake



Ananas in Stücken



BBQ-Soße



Tomate



Jasminreis



Limette, gewachst



rote Zwiebel



Maisstärke



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g

**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. 650 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2394 kJ/572 kcal
Fett	1,3 g	8,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,6 g
Kohlenhydrate	13,4 g	87,2 g
– davon Zucker	3,6 g	23,3 g
Eiweiß	5,6 g	36,6 g
Salz	0,24 g	1,57 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

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien EG: Ägypten



Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Soße vorbereiten

In der kleinen Schüssel mit dem **Ananassaft BBQ-Soße**, **Maisstärke**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Knoblauch** verrühren. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Ananas und **Tomatenwürfel** in die große Schüssel mit den **Zwiebeln** geben und vermengen. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwiebeln einlegen

Zwiebel sehr fein würfeln.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] heißem **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und einer Prise **Salz*** vermengen.



Hähnchen braten

Hähnchenbrust in 2 cm Streifen schneiden.

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

„Hello Smoky Paprika“ hinzufügen und 30 Sek. weiterbraten, dann mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.



Kleine Vorbereitung

Ananassaft mithilfe des Deckels in eine kleine Schüssel gießen.

Ananasstücke grob hacken.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen.

Hähnchenstreifen und **Ananas-Tomaten-Salsa** darauf anrichten, mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

