

# Chicken-Bowl mit spicy Panko-Crunch

## Reis, Tomatensugo und frischem Salat

unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 638 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Naturjoghurt



Tomatensugo



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Blattsalatmischung



Petersilie glatt



Schnittlauch



Panko-Mehl



Limette, gewachst

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Tomatensugo	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	3 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1,5**	2

\*\*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. 440 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	2668 kJ/638 kcal
Fett	3,6 g	16,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	3,6 g
Kohlenhydrate	18,2 g	81 g
– davon Zucker	2,3 g	10,4 g
Eiweiß	9,3 g	41,2 g
Salz	0,67 g	2,98 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien

**CO:** Kolumbien

1



2



3



## Reis zubereiten

Erhitze 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser\*** füllen.

**Reis** einrühren und leicht **salzen\***. Zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

## Hähnchen und Crunch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Panko-Mehl**, Hälfte „**Hello Fiesta**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ca. 2 Min. anbraten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchen**, restliches „**Hello Fiesta**“ und „**Hello Smoky Paprika**“ 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Kräuter** fein hacken.

**Limette** vierteln.

## Letzte Schritte

Pfanne mit **Tomatensugo** ablöschen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 [**1 | 2**] **Limettenviertel** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, Hälfte **Kräuter**, **Saft** von 1 [**1 | 2**] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen. **Hähnchen** auf dem **Reis** anrichten. **Salat** daneben stellen.

**Salat** mit der Hälfte vom **Dip** beträufeln. **Panko-Crunch** über das Gericht streuen.

Mit restlichem **Dip**, **Kräutern** und **Limettenvierteln** 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>

