



# Hähnchen in würziger Ingwer-Sesam-Soße mit buntem Gemüse und Jasminreis

High Protein 30 - 40 Min • 654 kcal

14



Jasminreis



Sesamöl



Sesamsamen



Knoblauchzehe



Sojasoße



Brokkoli



Karotte



Frühlingszwiebel



Maisstärke



Hähnchengeschne  
tzeltes



Knoblauch-Ingwer-  
Zitronengras Paste



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Honig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 13) 11) 15)	40 ml	60 ml	80 ml
Brokkoli DE   ES   NL   MA	1	1	1
Karotte DE   IL   ES   NL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE   EG   NL   MA	25 g	50 g	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste	22 g	22 g	44 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)
Brenwert	423 kJ/101 kcal	2736 kJ/654 kcal
Fett	3,4 g	22,1 g
- davon ges.		
Fettsäuren	1,8 g	11,6 g
Kohlenhydrate	11,9 g	77,1 g
- davon Zucker	1,5 g	9,4 g
Eiweiß	7 g	45,4 g
Salz	0,63 g	4,11 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 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko IL: Israel EG: Ägypten



## 1 Reis zubereiten

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.



## 2 Gemüse vorbereiten

Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

Knoblauch fein hacken.



## 3 Soße vorbereiten

In einer kleinen Schüssel Knoblauch-Ingwer-Zitronengraspaste, Sojasoße, Maisstärke, 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser, nach Geschmack etwas Honig\* und Pfeffer\* vermengen.

Tipp: Die Soße soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.



## 4 Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Hähnchengeschnetzeltes 3 – 6 Min. scharf anbraten, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 5 Wok-Gericht fertigstellen

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl erhitzen. Karotten und Brokkoli 2 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch und weißen Teil der Frühlingszwiebel dazugeben und 3 – 6 Min. mitbraten, bis das Gemüse gar ist. Soße dazugeben und 1 – 2 Min. kochen, bis sie eindickt.

Hähnchen zurück in die Pfanne geben und untermischen. Mit Sesamöl verfeinern. Mit Pfeffer\* und Honig\* abschmecken.

Tipp: Falls die Soße zu dick wird, füge esstöffelweise Wasser\* hinzu.



## 6 Anrichten

Reis und Ingwer-Hähnchen-Pfanne auf tiefe Teller verteilen. Mit grünen Frühlingszwiebelringen und Sesam garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

