



Cowboy Chicken Chili mit Mais & Reis

Der Kids-Teller mit Eltern-Twist

Viel Gemüse High Protein Schnell 25 - 35 Min • 634 kcal

24



Hähnchenbrustfilet
in Lake



Jasminreis



Mais



Karotte



stückige Tomaten



Koriander/Petersili
e glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Jalapeño



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Balsamicoessig*, Zucker*, Weißweinessig*, Wasser*, Salz*, Öl*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Mais	140 g	285 g	285 g
Karotte DE IL ES NL	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jalapeño NL ES MA	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 800 g)
Brennwert	333 kJ/80 kcal	2653 kJ/634 kcal
Fett	1,6 g	12,9 g
- davon ges.		
Fettsäuren	1,1 g	8,5 g
Kohlenhydrate	11,5 g	91,7 g
- davon Zucker	2,7 g	21,7 g
Eiweiß	5,3 g	42,6 g
Salz	0,6 g	4,76 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.

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

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

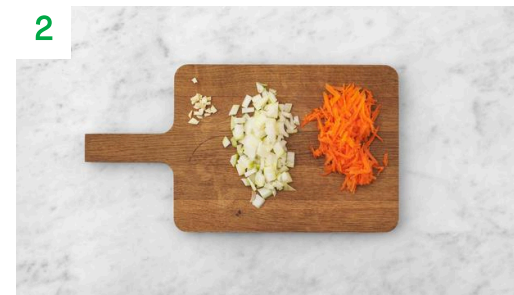


1 Reis kochen

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.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel grob hacken.

Karotte grob raspeln.

Knoblauch grob hacken.

Hähnchenbrust rundum salzen*.



3 Hähnchen anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* stark erhitzen. Hähnchenbrust darin 1 - 2 Min. je Seite goldbraun braten. Herausnehmen.

Hitze leicht reduzieren und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl* erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Karotte darin 2 - 3 Min. anschwitzen.

Brühepulver und „Hello Paprika“ zugeben und 30 Sek. anbraten.

Topfinhalt mit stückigen Tomaten, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Balsamicoessig* und 100 ml [150 ml | 200 ml Wasser] ablöschen.



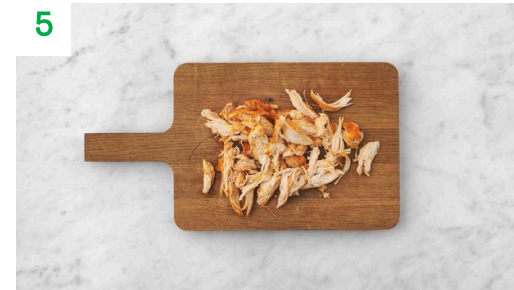
4 Hähnchen garen

Hähnchenbrust und Mais mitsamt der Flüssigkeit in den Topf geben und 8 - 10 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.

In der Zwischenzeit Kräuter fein hacken.

Jalapeño (Achtung: scharf!) halbieren, nach Belieben entkernen und fein würfeln.

Beides in eine große Schüssel geben und mit Salz*, Pfeffer* und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Essig* vermengen.



5 Letzte Schritte

Hähnchenbrust nach der Garzeit herausnehmen und in feine Streifen schneiden oder mit 2 Gabeln zerrupfen. Die Hälfte der Hähnchenbrust in die große Schüssel geben und vermengen.

Cowboy Chili mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz*, Pfeffer* und einer Prise Zucker* abschmecken.



6 Anrichten

Hälfte vom Reis auf dem Erwachsenenteller verteilen und restlichen Reis in einer kleinen Schüssel für das Kind anrichten.

Gezupftes Hähnchen auf dem Kinderteller verteilen und mit Chili toppen.

Auf dem Erwachsenenteller Chili neben dem Reis anrichten und mit dem Jalapeño-Hähnchensalat toppen.

Guten Appetit!

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet - lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

