



Hähnchenpfanne süß-sauer

mit lockerem Jasminreis



HELLO SESAM

Sesam ist reich an Ballaststoffen und unterstützt Deinen Körper bei der optimalen Verwertung.



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Speisestärke



Frühlingszwiebel



Zwiebel



rote Paprika



Ketchup



Sojasoße



Sesam



Weißweinessig

30 Minuten

Stufe 2

leichter Genuss

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute kommt ein echter Klassiker aus der asiatischen Küche auf Deinen Teller: Hähnchen süß-sauer. Ohne Fachchinesisch kannst Du jetzt Dein Lieblingsgericht beim Asiaten ganz einfach nachkochen. Lass Dir dieses **protein-** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **500 ml [1000 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln**, ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



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



2 REIS GAREN
Jasminreis in einem Sieb solange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** darin bei niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. weiterquellen lassen.



3 ZWISCHENDURCH
 Weiße und grüne Teile 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**, **Weißweinessig**, **Sojasoße** und 1 TL [1 EL] **Zucker** vermischen.



4 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.



5 PFANNE ABSCHMECKEN
 In der großen Pfanne 1 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. Dann **Ketchup-Soja-Soße** und 200 ml [400 ml] heißes **Wasser** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 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.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Hähnchenbrustfilet	2	4
Speisestärke 15)	16 g	32 g
Jasminreis 15)	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	2	4
Zwiebel NZ	1	2
rote Paprika BE	1	2
Ketchup 15)	30 ml	60 ml
Weißweinessig 1) 12)	6 ml ☞	12 ml
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Sesam 11) 15)	10 g	20 g

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	2688 kJ/641 kcal
Fett	3 g	13 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	19 g	90 g
- davon Zucker	5 g	21 g
Eiweiß	9 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!