

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu süßes Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 598 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sojasoße



Brokkoli



Karotte



Sweet-Chili-Soße



Maisstärke



Blütenhonig



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und
1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Brokkoli IT ES	1	1	1
Karotte DE NL DK	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	10 g**	15 g**	20 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 630 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	2503 kJ/598 kcal
Fett	1,63 g	10,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,27 g	1,73 g
Kohlenhydrate	13,66 g	86,55 g
– davon Zucker	3,76 g	23,82 g
Eiweiß	6,61 g	41,90 g
Salz	0,643 g	4,076 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: **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **IT:** Italien



Gemüse schneiden

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

Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Reis garen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Hähnchen garen

Hähnchenbrustfilets halbieren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und die mitgelieferte **Hühnerbrühe** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Eventuell etwas **Wasser** nachgießen.



Währenddessen

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Brokkoli, Karotte und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Hälfte der **Sweet-Chili Soße** unter das **Gemüse** mischen.



Hähnchen fertigstellen

Hähnchen aus der **Brühe** nehmen, mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

Brühe abschütten und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Brühe** aus dem Topf auffangen. Dann zurück in den Topf geben.

Hähnchenfleisch hineingeben.

Hoisinsoße mit **Sojasoße**, 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Honig** und **Maisstärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Soße** etwas dicklich wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Soße zu dick wird, gib noch esslöffelweise Wasser dazu.



Anrichten

Am Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern.

Reis, Brokkoli-Karotten-Gemüse und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten.

Mit restlichem **Sweet-Chili** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

