

Reispfanne mit Hoisin-Hähnchen

Brokkoli, Karottenstreifen und Sesam

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 647 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchenin filets



Hoisinsoße



Jasminreis



Brokkoli



Karotte



Sesam



Frühlingszwiebel



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Sojasoße



Hühnerbrühe



- 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*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-----------|-------|
| Hähncheninnenfilets | 250 g | 375 g | 500 g |
| Hoisinsoße 11 15 | 25 ml | 37,5 ml** | 50 ml |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Brokkoli IT ES | 1 | 1 | 1 |
| Karotte DE NL DK | 1 | 2 | 2 |
| Sesam 3 | 10 g | 20 g | 20 g |
| Frühlingszwiebel DE EG MA IT | 2 | 3 | 4 |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 30 g | 60 g | 60 g |
| Sojasoße 11 15 | 25 ml | 37,5 ml** | 50 ml |
| Hühnerbrühe | 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. 660 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 408 kJ/98 kcal | 2707 kJ/647 kcal |
| Fett | 3,05 g | 20,23 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,40 g | 2,67 g |
| Kohlenhydrate | 11,04 g | 73,26 g |
| – davon Zucker | 1,82 g | 12,10 g |
| Eiweiß | 6,42 g | 42,57 g |
| Salz | 0,536 g | 3,554 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien



Hähnchen marinieren

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

In einer großen Schüssel **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, gehackter **Knoblauch** und **Ingwer** in **Öl** und **Sesam** verrühren, mit **Pfeffer*** würzen und **Hähncheninnenfilets** darin marinieren.



Gemüse schneiden

Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschen** teilen, Strunk in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Karotte längs halbieren und in 0,5 cm schräge Scheiben schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähncheninnenfilets** aus der **Marinade** nehmen, **Marinade** dabei etwas abstreifen und die **Filets** in der Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Hähncheninnenfilets** aus der Pfanne nehmen.



Reis kochen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen. **Brokkoli**, **Karotte** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.

Evtl. esslöffelweise etwas **Wasser*** zugeben.

300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und restliche **Marinade** in die Pfanne geben, **Reis** gut unterrühren, aufkochen und mit geschlossenem Deckel 10 Min. leicht köcheln lassen.



Garziehen lassen

Nach 10 Min. den **Reis** einmal durchrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähncheninnenfilets auf den **Reis** legen und alles mit geschlossenem Deckel 10 Min. auf der ausgeschalteten Platte ziehen lassen.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen, **Hähncheninnenfilets** darauf anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

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>

