



CAJUN-HÄHNCHEN

mit Zitrone-Zucchini-Reis und Joghurdip



CAJUN-GEWÜRZMISCHUNG

In unserer Gewürzmischung enthalten sind Kalahari-Wüsten-Salz, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Zwiebelgranulat, Cayennepfeffer, Oregano, Thymian, Tigerpfeffer, Koriandersamen und Fenchelsamen.



Gewürzmischung „Cajun“



Joghurt (3,5% Fett)



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zucchini



Gemüsebrühe



Koriander



Zitrone



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Kennst Du schon die rustikale und schmackhafte Cajun-Küche? Sie stammt von französischen Einwanderern und deren Nachfahren im US-Bundesstaat Louisiana. Wie alles hat sie sich über die Zeit weiterentwickelt und wird Deine Geschmacksnerven heute mit einer bunten und geschmacksintensiven Mischung aus marinierter Hähnchenbrust, frischem Zucchinigemüse und einem leichten Joghurdip verwöhnen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe**, **1 großen Topf** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 HÄHNCHEN MARINIEREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher** und heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

In einer großen Schüssel die **Hälfte** des **Joghurts** mit der **Gewürzmischung „Cajun“** und **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Hähnchenfilets** in der **Marinade** mehrmals wenden, sodass sie gut bedeckt sind.



4 HÄHNCHEN BACKEN

Hähnchenfilets auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie goldbraun sind. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und für 10 Min. mitbacken.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Koriander** fein hacken. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel den restlichen **Joghurt** mit der **Hälfte** der geriebenen **Zitronenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der **Gemüsebrühe** und dem heißem **Wasser*** eine **Brühe** zubereiten.



5 BASMATIREIS VOLLENDEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern, **Zucchiniwürfel** hineingeben, 1 [2] **Zitronenspalte** hinzupressen und restlichen **Zitronenabrieb** hinzufügen. Umrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 BASMATIREIS ZUBEREITEN

In einem großen Topf **Öl*** erhitzen, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Basmatireis** zugeben und so lange weiter erhitzen, bis das **Öl*** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. Die **Brühe** zugeben und gut verrühren. **Reis** einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



6 ANRICHTEN

Zitrone-Zucchini-Reis auf Teller verteilen. Gebackene **Hähnchen** darübergerben. Toppen mit gehacktem **Koriander** und **Joghurtdip**, mit **Zitronenspalte** servieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Cajun“	2 g	3 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Zitrone ES	1	1	1
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini ES NL	1	2	2
heißes Wasser* für Schritt 2	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	2 EL	2 EL	3 EL
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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2.682 kJ/641 kcal
Fett	3 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	10 g	67 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!