



# HÄHNCHENPFANNE SÜSS-SAUER

mit roter Paprika, geröstetem Sesam und Jasminreis



## HELLO SOJASOSSE

Vor einiger Zeit wurde in einer Reportage behauptet, weltweit hätten mehr Menschen Sojasoße im eigenen Haushalt als Kaffee, Tee oder Milch.



Hähnchenbrustfilet



Speisestärke



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Weißweinessig

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Heute kommt ein echter Klassiker aus der asiatischen Küche auf Deinen Teller: Hähnchen süß-sauer. Und ohne viel Fachchinesisch kannst Du jetzt Dein **proteinreiches** Lieblingsgericht vom Asiaten ganz einfach nachkochen. Sesamsamen sind übrigens richtige kleine Kraftpakete: voller **Eiweiß**, ungesättigter Fettsäuren und wertvoller Inhaltsstoffe wie Selen, Eisen und Kalium. Lass es Dir schmecken – am besten mit Stäbchen!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und ein **Sieb**.



## 1 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Erhitze **500 ml** [750 ml|1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Speisestärke** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und **Hähnchenstücke** darin wälzen.

**Hähnchenfilets** bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



## 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.



## 2 REIS GAREN

**Jasminreis** in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen. **Reis** darin auf niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. weiterquellen lassen.



## 5 PFANNE ABSCHMECKEN

In der großen Pfanne **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. Anschließend **Ketchup-Soja-Soße** und heißes **Wasser\*** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 ZWISCHENDURCH

**Weißer** und **grüner** 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 **Zucker\*** vermischen.



## 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	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Speisestärke	16 g	24 g	32 g
Jasminreis <sup>15)</sup>	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <sup>DE</sup>	2	3	4
Zwiebel <sup>NZ</sup>	1	2 (klein)	2
rote Paprika <sup>NL   BE</sup>	1	2 (klein)	2
Ketchup	40 ml	60 ml	80 ml
Weißweinessig <sup>1)   12)</sup>	12 ml	18 ml	24 ml
Sojasoße <sup>1)   6)</sup>	20 ml	30 ml	40 ml
Sesam <sup>11)   15)</sup>	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Reis	300 ml	450 ml	600 ml
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Soße	200 ml	300 ml	400 ml
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. 500 g)
Brennwert	532 kJ/128 kcal	2577 kJ/618 kcal
Fett	3 g	13 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	18 g	83 g
– davon Zucker	5 g	21 g
Eiweiß	9 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

<sup>1)</sup> Weizen <sup>6)</sup> Soja <sup>11)</sup> Sesam <sup>12)</sup> Schwefeldioxid und Sulfite  
<sup>15)</sup> kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **NL:** Niederlande, **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!