

Pouletpfanne süsssauer mit Peperoni geröstetem Sesam und Jasminreis

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 605 kcal • Tag 3 kochen

22



Pouletbrustfilet



Jasminreis



Peperoni multicolor



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Ketchup



Sojasauce



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maizena



- 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*

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Essig*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ketchup 10	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Aprikosenchutney 9	1 x 50 g	2 x 50 g
Sesamsamen 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 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	377 kJ/ 90 kcal	2532 kJ/ 605 kcal
Fett	1.7 g	11.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.6 g
Kohlenhydrate	12.9 g	86.4 g
- davon Zucker	3.3 g	21.9 g
Eiweiss	6 g	40.5 g
Salz	0.34 g	2.26 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 **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen

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

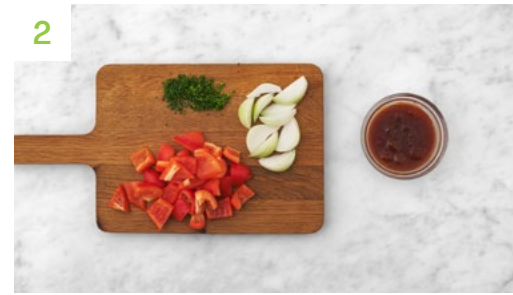


1 Reis garen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Währenddessen

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in ca. 2.5 cm grosse Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfi**, **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker*** vermischen.



3 Poulet vorbereiten

Pouletbrustfilets in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Pouletstücke** darin wälzen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Aus dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] heissem **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** herstellen.



4 Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

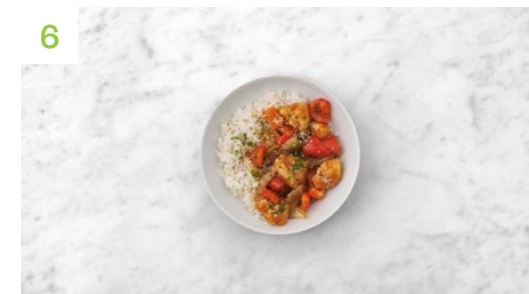


5 Pfanne abschmecken

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Pouletstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Peperoniwürfel zufügen und erneut 1 Min. mitbraten.

Ketchup-Soja-Sauce und vorbereitete **Gemüsebouillon** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

