

Sesam-Poulet mit Hoisin-Erdnuss-Sauce

dazu Prinzessbohnen im Speckmantel und Reis

40 – 50 Minuten • 829 kcal • Tag 3 kochen

31



Basmatireis



Frühstücksspeck
in Scheiben



Prinzessbohnen



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Sesamsamen



Maizena



Pouletbrustfilet



Frühlingszwiebel



- 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*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hoisin-Sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesamsamen 3)	1 x 20 g	2 x 20 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 590 g)
Brennwert	589 kJ/ 141 kcal	3467 kJ/ 829 kcal
Fett	6.4 g	37.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	8.1 g
Kohlenhydrate	13.2 g	77.8 g
– davon Zucker	1.2 g	7.2 g
Eiweiss	8.7 g	50.9 g
Salz	0.58 g	3.44 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: **1**) Erdnüsse **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

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



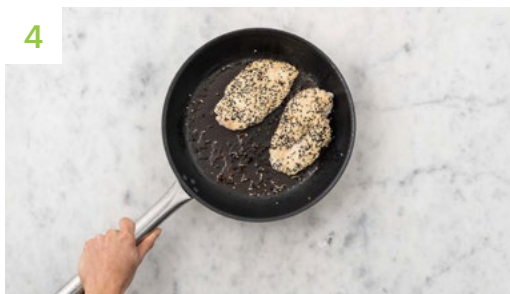
Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander fein hacken.

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Hoisinsauce** und **Erdnussbutter** verrühren.



Poulet anbraten

Poulet in der **Sesam-Mischung** wälzen. Die **Sesampanade** etwas andrücken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Filets auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten, bis die Panade leicht gebräunt ist.

Tipp: *Vorsichtig wenden.*

Dann die **Filets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne auswischen und im nächsten Schritt weiter verwenden.



Reis kochen

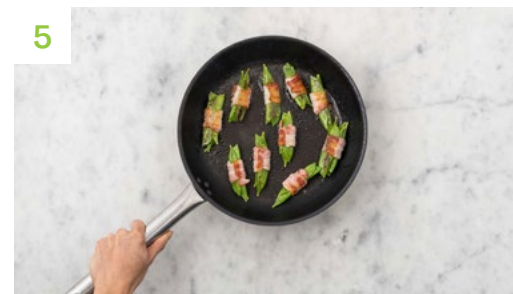
Knoblauch in einen kleinen Topf mit Deckel pressen.

Ingwerpaste und 1 EL [2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch** geben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [600 ml] **Wasser*** ablöschen und mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen.

Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Sauce zubereiten

Speck-Prinzessbohnen in der grossen Bratpfanne ohne weitere Zugabe von Fett auf mittlerer Hitze erwärmen und rundherum 4 – 5 Min. anbraten.

Prinzessbohnen im **Speckmantel** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen und die weissen **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.



Prinzessbohnen einwickeln

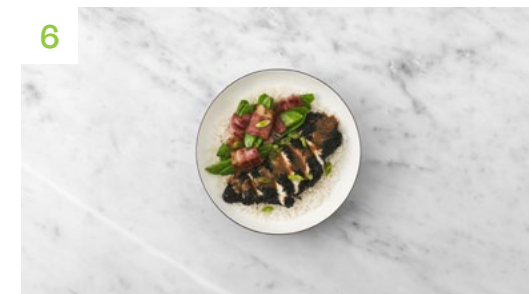
Prinzessbohnen in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser*** übergossen und 2 – 3 Min. ziehen lassen, danach abgiessen.

Speckscheiben quer halbieren.

Prinzessbohnen auf die **Speckscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [20] Päckchen entstehen.

In einer grossen Schüssel **Poulet** mit **Maisstärke** und 1 Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Pouletbrust** und **Kefen** in **Speckmantel** dazu anrichten.

Sauce darüber verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

