Pouletfilets in schwarzer Asia-Bohnen-Sauce

mit fluffigem Basmatireis

Bohnen gibt es wirklich in allen Farben, auch in schwarz - womit sie farblich gut zur Soja-Sauce passen. Proteine, langsam verdauliche Stärke und Ballaststoffe liefern sie natürlich genau wie alle anderen Bohnen. Lass es Dir mit allen Sinnen schmecken!

30 min. *Stufe 2*

Poulet-Innenfilets

Basmatireis

Frühlingszwiebel

Knoblauchzehe

rote Peperoni

Zwiebel

schwarze Bohnen

Soja-Sauce

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Bohnen, schwarz	1 Dose	2 Dosen
Basmatireis	150 g	300 g
Soja-Sauce 1) 6)	4	8
Poulet-Innenfilets	6	12
Frühlingszwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Peperoni, rot	1	2
Zwiebel	1	2

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

grosser Topf, Sieb, kleiner Topf, hohes Rührgefäss, Stabmixer, grosse Bratpfanne

Gut im Haus zu haben

Salz, Geflügelbouillon, Butter, Olivenöl, Pfeffer, Honig

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	633 kcal/2648 KJ	17 g	12 mg	82 g	9 g	21 g	37 g	5 g
100 g	105 kcal/441 KJ	3 g	2 mg	14 g	2 g	4 g	6 g	1 g

Allergene

1) Gluten 6) Soja

Schon gewusst...

...dass eine Peperoni erst grün, dann gelb und danach erst rot wird? Darum zeigen die drei Farben eigentlich nur ein Reifegrad.

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 **Poulet-Innenfilets** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

2 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einem grossen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

3 **Frühlingszwiebel** waschen und welkes Grün entfernen. Den weissen Teil in feine Ringe schneiden, den grünen Teil längs in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Peperoni** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren, dann jede Hälfte vierteln. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgiessen, gut mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf 100 ml **Geflügelbouillon** zubereiten.

4 **Poulet-Innenfilets** mit Küchenpapier trocken tupfen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer grossen Bratpfanne ½ EL **Butter** und ½ EL **Olivenöl** erhitzen. **Poulet-Innenfilets** darin 2–3 Min. scharf anbraten, danach aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

5 In einem hohen Rührgefäss 1 EL **Honig**, **Soja-Sauce**, **Geflügelbouillon** und **Bohnen** mit einem Stabmixer zu einer feinen **Paste** zerkleinern. In der Bratpfanne erneut ½ EL **Butter** und ½ EL **Olivenöl** erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Peperoniwürfel** darin 3–5 Min. anbraten, sodass die Konsistenz noch bissfest ist. Dann **Bohnen-Paste** und **Pouletfilets** dazugeben und kurz zusammen erhitzen.

6 **Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Asia-Bohnen-Sauce** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.