

# Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu Broccoli und süsses Peperoncini-Gemüse

unter 650 Kalorien | High Protein | 35 – 45 Minuten • 606 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Broccoli



Hoisin-Sauce



Rüebli



Knoblauchzehe



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Maizena



Pouletbrustfilet

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Pouletbouillonpulver\*, Wasser\*, Salz\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Gemüeschäler, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Hoisin-Sauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 800 g)
Brennwert	317 kJ/ 76 kcal	2535 kJ/ 606 kcal
Fett	1.3 g	10.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.4 g
Kohlenhydrate	10.9 g	87.1 g
- davon Zucker	5 g	39.8 g
Eiweiss	5.4 g	43.4 g
Salz	0.34 g	2.73 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: 11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen

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



## Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Broccoli** in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

**Rüebli** schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Knoblauch** schälen und fein hacken.



## Währenddessen

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

**Broccoli**, **Rüebli** und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

**Gemüse** mit 150 ml [300 ml] **Wasser\*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Zum Schluss Hälfte der **Sweet-Chili-Sauce** unter das **Gemüse** mischen.



## Reis garen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Poulet fertigstellen

**Poulet** aus der **Bouillon** nehmen, mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [200 ml] **Bouillon** abmessen, den Rest weggliessen.

Abgemessene **Bouillon** und das **Pouletfleisch** zurück in den Topf geben.

**Hoisinsauce**, **Sojasauce**, 1TL [2 TL] **Honig\*** und **Stärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Sauce** etwas andickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Tipp:** Wenn die Sauce zu dick wird, gib' noch esslöffelweise **Wasser\*** dazu.



## Poulet garen

**Pouletbrustfilets** halbieren.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pouletfleisch** darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [400 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Eventuell etwas **Wasser** nachgiessen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Broccoli-Rüebli-Gemüse** und **Pulled Chicken** in **Bowls** oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher **Sweet-Chili-Sauce** 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!

