

# 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

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, 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 <b>11</b> <b>15</b> )	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter <b>1</b> )	1 x 25 g	1 x 50 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesamsamen <b>3</b> )	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	3469 kJ/ 829 kcal
Fett	6.4 g	37.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	8.1 g
Kohlenhydrate	12.5 g	73.5 g
– davon Zucker	1.2 g	7.2 g
Eiweiss	8.5 g	50 g
Salz	0.58 g	3.43 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!)



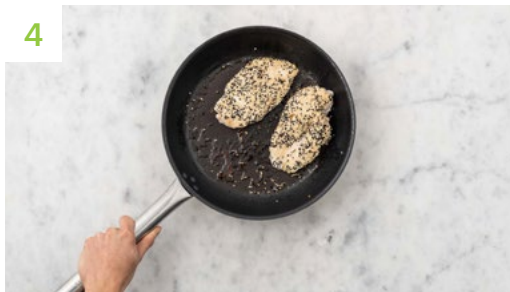
## Vorbereitung

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

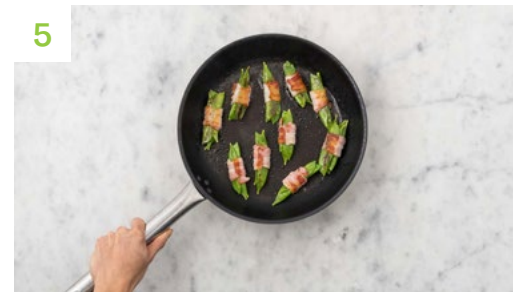
**Knoblauch** in einen kleinen Topf mit Deckel pressen.

**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

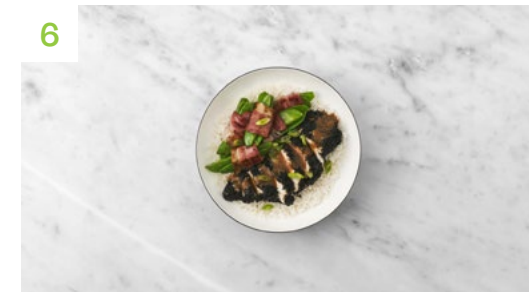
**Prinzessbohnen** in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser\*** übergossen und 2 – 3 Min. ziehen lassen, danach abgiessen.

**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!>

