

# Chicken-Bowl mit spicy Panko-Crunch

## Reis, Tomatensugo und frischem Salat

extra schnell | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 633 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Blattsalatmischung



Limette, gewachst



Tomatensugo



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Naturjoghurt aus Saland



Schnittlauch



Pouletgeschnetzeltes

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|  | 2P         | 4P        |
|--|------------|-----------|
| Basmatireis                                    | 1 x 150 g  | 1 x 300 g |
| Blattsalatsmischung                            | 1 x 50 g   | 1 x 100 g |
| Limette, gewachst                              | 1 x 75 g   | 2 x 75 g  |
| Tomatensugo                                    | 1 x 200 g  | 2 x 200 g |
| Panko-Mehl <b>15)</b>                          | 1 x 25 g   | 1 x 50 g  |
| Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b> | 1 x 3 g    | 2 x 3 g   |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“                  | 1 x 6 g    | 2 x 6 g   |
| Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>              | 1 x 75 g   | 2 x 75 g  |
| Schnittlauch                                   | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Pouletgeschnetzeltes                           | 1 x 250 g  | 2 x 250 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. 580 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 455 kJ/<br>109 kcal | 2647 kJ/<br>633 kcal |
| Fett                    | 2.7 g               | 15.8 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.5 g               | 2.8 g                |
| Kohlenhydrate           | 13.8 g              | 80.2 g               |
| – davon Zucker          | 1.7 g               | 9.7 g                |
| Eiweiss                 | 7.2 g               | 41.7 g               |
| Salz                    | 0.43 g              | 2.5 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

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

1



## Reis zubereiten

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser\*** füllen.

**Reis** einrühren und leicht **salzen\***. Zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgessen.

2



## Poulet und Crunch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Panko-Mehl**, Hälfte „**Hello Fiesta**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ca. 2 Min. anbraten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Herausnehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Poulet**, restliches „**Hello Fiesta**“ und „**Hello Smokey Paprika**“ 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Kräuter** fein hacken.

**Limette** vierteln.

3



## Letzte Schritte

Bratpfanne mit **Tomatensugo** ablöschen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, Hälfte **Kräuter**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen, **Poulet** darauf anrichten, mit **Panko-Crunch** bestreuen.

**Salat** mit der Hälfte vom **Dip** beträufeln.

**Chicken Bowl** mit **Salat**, restlichem **Dip**, **Kräutern** und **Limetten** 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!

