

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 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	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/ 109 kcal	2647 kJ/ 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!

