

# Pouletpfanne süsssauer mit Peperoni geröstetem Sesam und Jasminreis

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 3 kochen

22



Pouletbrustfilet



Jasminreis



Peperoni multicolor



Zwiebel



Schnittlauch



Ketchup



Sojasauce



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maizena



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Zucker\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 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. 660 g)
Brennwert	380 kJ/ 91 kcal	2522 kJ/ 603 kcal
Fett	1.7 g	11.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.6 g
Kohlenhydrate	12.9 g	85.8 g
- davon Zucker	3.2 g	21.5 g
Eiweiss	6.1 g	40.6 g
Salz	0.34 g	2.26 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:** 3) Sesamsamen 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



## 1 Reis garen

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

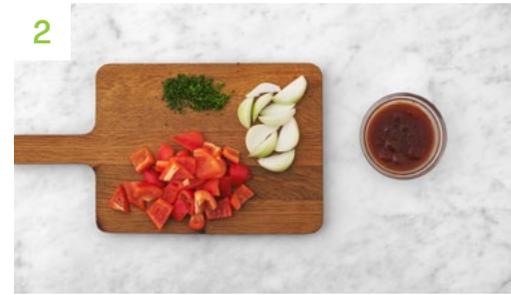
In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



## 2 Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren und in Spalten schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Essig\*** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker\*** vermischen.



## 5 Pfanne abschmecken

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelspalten** und **Pouletstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

**Pouletwürfel** zufügen und 1 Min. mitbraten.

**Ketchup-Soja-Sauce** und vorbereitete

**Gemüsebouillon** unterrühren und alles ca. 5 Min.

einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Poulet vorbereiten

**Pouletbrustfilets** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Pouletstücke** darin wälzen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Aus dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 200 ml [400 ml] heissem **Wasser\*** eine **Gemüsebouillon** herstellen.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletpfanne** darauf verteilen, mit **Schnittlauch** und **geröstetem Sesam** bestreuen und 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!

