

# Glasiertes mongolisches Hähnchen mit Ingwer auf Sesam-Reis mit Karotten und Frühlingszwiebeln

High Protein 30 – 40 Minuten • 661 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchengeschnetzeltes



Jasminreis



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehen



Ingwerpaste



Maisstärke



Sojasoße



Sesamsamen



Sesamöl



Hühnerbrühe

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Zucker\*, Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler,  
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P      | 4P     |
|--|-------|---------|--------|
| Hähnchengeschnetzeltes                     | 250 g | 375 g   | 500 g  |
| Jasminreis                                 | 150 g | 225 g   | 300 g  |
| Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b> | 2     | 3       | 4      |
| Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN</b>       | 1     | 2       | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 2     | 3       | 4      |
| Ingwerpaste                                | 5 g** | 7,5 g** | 10 g   |
| Maisstärke                                 | 8 g   | 12 g    | 16 g   |
| Sojasoße <b>11   15</b>                    | 50 ml | 75 ml   | 100 ml |
| Sesamsamen <b>3</b>                        | 10 g  | 20 g    | 20 g   |
| Sesamöl <b>3</b>                           | 10 ml | 20 ml   | 20 ml  |
| Hühnerbrühe                                | 4 g   | 6 g     | 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               | 422 kJ/101 kcal | 2764 kJ/661 kcal    |
| Fett                    | 3,1 g           | 20,3 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,5 g           | 3,1 g               |
| Kohlenhydrate           | 12,2 g          | 79,9 g              |
| – davon Zucker          | 2 g             | 13 g                |
| Eiweiß                  | 6,1 g           | 40,2 g              |
| Salz                    | 0,8 g           | 5,22 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 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande  
FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten MA: Marokko  
SN: Senegal



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen und aufkochen lassen.

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



## 2 Gemüse schneiden

**Frühlingszwiebeln** in 3 cm Stücke schneiden.

**Karotten** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 3 Hähnchen braten

In einer großen Schüssel **Hähnchengeschnetzeltes** mit der Hälfte der **Maisstärke** gut vermengen.

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 – 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen und kurz beiseitestellen.



## 4 Gemüse braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Karottenscheiben** darin 3 – 4 Min. braten.

**Frühlingszwiebel**, **Knoblauch** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Sojasoße**, **Sesamöl**, **Hühnerbrühe** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** hineingeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind.



## 5 Fertigstellen

In einer kleinen Schüssel restliche **Maisstärke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltem **Wasser\*** glatt rühren. Angerührte **Maisstärke** in die **Soße** geben und 30 Sek. köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

**Hähnchenfleisch** hineingeben, durchrühren und kurz erhitzen. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und die Hälfte des **Sesams** untermischen.

**Reis** und **Mongolian Chicken** auf Teller verteilen und mit restlichem **Sesam** toppen.

**Guten Appetit!**



Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

