



HÄHNCHENBRUST IN CRANBERRY-OSSE,

dazu Basmatireis und Joghurdip



HELLO CRANBERRYS

Wusstest Du, dass die kleinen roten Beeren jede Menge Vitamine und Antioxidantien enthalten? So stärkst Du ganz nebenbei auch Dein Immunsystem!



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet



getrocknete Cranberrys



Kurkuma



Sahnejoghurt



Gemüsebrühe



Butter



Lorbeerblatt



Aprikosenkonfitüre

40 - 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-3 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Heute kochst Du mit den verschiedensten Zutaten, um ein ganz besonders kreatives Gericht zu zaubern. Entdecke die vielfältigen Aromen und die Kombination aus Würze und Süße in der Cranberrysoße, mit der Du die **proteinreiche** Hähnchenbrust beträufelst. Dazu gibt es einen leichten Joghurdip und fluffigen Basmatireis, der dieses **glutenfreie** und **kalorienarme** Gericht perfekt ergänzt. Guten Appetit!

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

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



1 REIS GAREN

Erhitze **550 ml** [825 ml | 1.100 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] kochendes **Wasser** füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Basmatireis** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen lassen. Dann vom Herd nehmen und weitere 15 Min. quellen lassen.



4 ALS ZWISCHENSCHRITT

Rosmarinnadeln und **Petersilienblätter** abzupfen und getrennt voneinander hacken.



2 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 3 Min. anbraten. Anschließend **Hähnchenbrust** in eine Auflaufform geben, **salzen** und **pfeffern** und im Backofen ca. 10 Min. fertig garen, bis es nicht mehr rosa ist.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Die große Pfanne erneut erhitzen, **Butter** zum Bratensatz geben, **Lorbeerblatt**, **Rosmarinnadeln**, **Zwiebel**- und **Knoblauchwürfel** zugeben und 4 – 5 Min. andünsten. Dann mit der **Cranberrybrühe** ablöschen. Hitze erhöhen und **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und **Lorbeerblatt** entfernen. **Joghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

250 ml [375 ml | 500 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Cranberrys** grob hacken. Zerkleinerte **Cranberrys**, **Aprikosenkonfitüre** und **Kurkuma** in die **Brühe** geben. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und hacken.



6 ANRICHTEN

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** dazu anrichten, mit **Cranberrysoße** toppen, mit der gehackten **Petersilie** bestreuen und mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
getrocknete Cranberrys	20 g	30 g	40 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	38 g	50 g
Kurkuma 3) 4)	2 g	3 g	4 g
Zwiebel EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Lorbeerblatt	1	1	1
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	250 ml	375 ml	500 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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. 350 g)
Brennwert	833 kJ/199 kcal	3.033 kJ/725 kcal
Fett	8 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	11 g
Kohlenhydrate	22 g	78 g
– davon Zucker	5 g	19 g
Eiweiß	11 g	39 g
Salz	1 g	1 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) Sellerie 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

EG: Ägypten ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!