

Hähnchen „Katsu“ mit Karottenreis fruchtiger Teriyakisoße und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 3507 kJ/838 kcal • Tag 3 kochen

14



Jasminreis



Karotte



Hähnchenbrustfilet



Pankomehl



Mayonnaise



Teriyakisoße



Pflaumenmus



Gurke



rote Chilischote



Sweet-Chili-Soße



Limette, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, Küchenpapier,
1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-----------------|--------|--------|
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 1 | 2 |
| Hähnchenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Pankomehl 15) | 30 g | 50 g | 50 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 34 ml | 51 ml | 68 ml |
| Teriyakisoße 11) 15) | 50 ml | 100 ml | 100 ml |
| Pflaumenmus | 20 g | 20 g | 40 g |
| Gurke NL ES | 1 | 1,5** | 2 |
| rote Chilischote NL MA ES | 1 | 1 | 1 |
| Sweet-Chili-Soße 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Limette, gewachst VN BR CO MX | 1 | 2 | 2 |
| Wasser*, Öl*, Mehl* | Angaben im Text | | |
| 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. 750 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 469 kJ/112 kcal | 3507 kJ/838 kcal |
| Fett | 3,69 g | 27,60 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,56 g | 4,19 g |
| Kohlenhydrate | 13,89 g | 103,73 g |
| – davon Zucker | 3,33 g | 24,85 g |
| Eiweiß | 5,60 g | 41,86 g |
| Salz | 0,295 g | 2,204 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: **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

1



Kleine Vorbereitung

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotte schälen und grob raspeln.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Limette vierteln.

2



Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0.25 TL | 0.5 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis und **Karotte** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

3



Hähnchenbrust panieren

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl** auf einen tiefen Teller geben, **Pankomehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

Hähnchenbrustfilets zuerst im **Mehl** wenden, dann in einer großen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett damit überzogen sind.

Zuletzt rundherum in das **Pankomehl** drücken und damit panieren.

4



Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen weitere 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist. Pfanne auswischen.

5



Für die Soße

Teriyakisoße, **Pflaumenmus**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** in die große Pfanne geben und alles zusammen rühren.

Soße 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis diese etwas eingedickt ist.

6



Rezept vollenden

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit **Sweet-Chili -Soße** und **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mischen.

Nach Geschmack **Chili** dazu geben und miteinander vermengen.

Reis mit der Gabel etwas auflockern.

Hähnchenbrust, **Reis**, **Gurkensalat** und **Soße** auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit restlichem **Chili** bestreuen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.