



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW50
2016

hellowfresh.de kundenservice@hellowfresh.de #hellowfreshde

Hähnchenbrust in Cranberry-Soße

mit köstlichem Würzreis

Heute darfst Du mit verschiedenen Gewürzen experimentieren, die in der indischen Küche ihren festen Platz haben. Vergiss nur nicht, die Kardamomkapsel nach dem Kochen zu entfernen, sie schmeckt im Ganzen nämlich nicht so lecker wie als Gewürz. Guten Appetit!



40 min.



Stufe2



An Tag
1-3 kochen

kalorienarm,
glutenfrei



Hähnchenbrust



Basmatireis



Cranberrys



Aprikosenkonfitüre



Naturjoghurt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Rosmarin



Kardamomkapsel



Kurkuma



Lorbeerblatt

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	½ 	1
Rosmarin/Petersilie	je 5 g	je 10 g
Kardamomkapsel 15)	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Hähnchenbrust	2	4
Cranberrys 15)	20 g	40 g
Lorbeerblatt 15)	1	2
Aprikosenkonfitüre 15)	25 g	50 g
gemahlene Kurkuma 15)	2 g	4 g
Naturjoghurt 7)	100 g	200 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2609/620	568/135
Fett (g)	15	3
– davon ges. Fettsäuren (g)	7	1
Kohlenhydrate (g)	78	17
– davon Zucker (g)	19	4
Ballaststoffe (g)	0	0
Eiweiß (g)	38	4
Salz (g)	1	0

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Öl, Butter **7)**, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, kleiner Topf (mit Deckel), Sieb, große Pfanne, Auflaufform

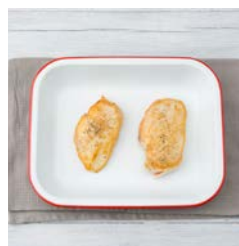


Vorbereitung: Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 550 ml **[1100 ml] Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

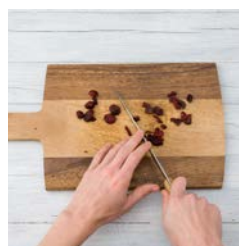
1 **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** abziehen und hacken. Nadeln vom **Rosmarin** und Blätter von der **Petersilie** abzupfen und getrennt voneinander klein hacken.



2 **Kardamomkapsel** mit einem Topfboden leicht andrücken. **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml **[600 ml]** kochendes **Wasser** füllen, etwas **Salz** und **Kardamomkapsel** zufügen, einmal aufkochen lassen, **Reis** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 15 Min. weiterquellen lassen.



3 In einer großen Pfanne je ½ EL **[1 EL] Öl** und **Butter** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten, **salzen** und **pfeffern**. Anschließend in eine Auflaufform legen und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 15 Min. fertig garen.



4 In der Zwischenzeit: 250 ml **[500 ml]** heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Cranberrys** grob hacken. Große Pfanne zurück auf den Herd stellen, ½ EL **[1 EL] Butter** zum Bratensatz geben, **Lorbeerblatt**, **Rosmarinnadeln**, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** zugeben und 4 – 5 Min. andünsten. Dann mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen. Zerkleinerte **Cranberrys**, **Aprikosenkonfitüre** und **Kurkuma** unterrühren. Hitze leicht erhöhen und **Soße** 4 – 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, **Lorbeerblatt** entfernen.

5 Würzreis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern, **Kardamomkapsel** entfernen, dann auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** dazu anrichten, mit **Cranberry-Soße** beträufeln und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. Zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.