



Zarte Hähnchenbrust auf Zucchini Gemüse,

dazu Basmatireis mit Kaiserschoten und Petersilienjoghurt



HELLO ZA'ATAR

Das aromatische Gewürz sorgt für einzigartige Geschmacksnuancen und zaubert Dir heute einen Hauch von Marokko auf den Teller. Lass es Dir schmecken!



Hähnchenbrust



Basmatireis



Kaiserschoten



Zucchini



Zwiebel



Petersilie



Joghurt



Za'atar



mittelscharfer Senf



40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Heute wartet ein leichtes Gericht darauf, Dich pünktlich zum neuen Jahr zu überraschen, nachdem die vergangenen Tage festlich geschlemmt wurde. Basmatireis mit Kaiserschoten ist dabei eine Beilage, die sich fast schon von allein kocht und außerdem **glutenfrei** ist. Schnell zubereitet ist auch der erfrischende Petersilienjoghurt mit feiner Senfnote, der perfekt zu der zarten, **proteinreichen** Hähnchenbrust passt, die Du gekonnt auf dem Zucchini Gemüse servierst.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **Küchenpapier**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Basmatireis** zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und **Schoten** in 0,5 cm große Stücke schneiden. Nach der Garzeit **Kaiserschotenstücke** zum **Reis** geben und beides abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.



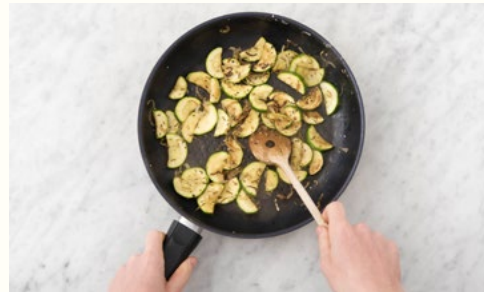
4 PETERSILIENSOSSE ZUBEREITEN

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel $\frac{2}{3}$ der **Petersilie**, **Salz**, **Pfeffer**, nach Geschmack **mittelscharfen Senf** und **Joghurt** gut miteinander verrühren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, erneut 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und **Zucchini**stücke darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Za'atar**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Hähnchenbrust** zum Warmhalten zurück in die Pfanne geben.



3 HÄHNCHEN BRATEN

Hähnchenbrust mit dem Handballen etwas flach drücken und auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz warm halten.



6 ANRICHTEN

Kaiserschoten-Basmatireis nach der Garzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern, dann $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Butter** untermischen und auf Teller verteilen. **Hähnchenbrust** mit **Zucchini**gemüse daneben anrichten, mit **Petersilien-Senf-Joghurt** garnieren und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Kaiserschoten	100 g	200 g
Zucchini	1	2
Zwiebel	1	2
Hähnchenbrust	2	4
Petersilie	10 g	20 g
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	20 ml
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g
Za'atar 15)	2 g	4 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	525 kJ/126 kcal	2739 kJ/654 kcal
Fett	4 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	15 g	74 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	10 g	50 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 01 | 2

HelloFRESH

Guten Appetit!