



V: Bio-Hähnchen-Blankett mit Kaiserschoten

in cremiger Sauce mit Reis



ca. 20min



2 Personen

„Blankett“ leitet sich von dem französischen Wort „blanc“ ab und steht sowohl für das helle Fleisch als auch die weiße Sauce des Gerichts. Das saftige Bio-Hähnchen wird mit Kaiserschoten und Karotten gegart, mit Crème fraîche und frischer Limette verfeinert und mit lockerem Basmatireis serviert. Et voilà: dein leckeres Abendessen!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Karotte
- 150g Kaiserschoten
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche²
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 43.3g



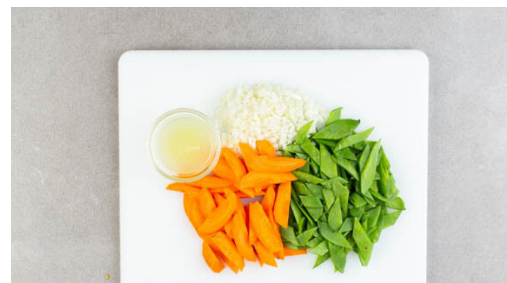
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse mitgaren

Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** mit 1EL Mehl bestäuben und mit 300ml Wasser ablöschen, dann die **½ des Brühwürzes** unterrühren und alles ca. 5Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Dann die **Karotten** und die **Kaiserschoten** untermengen und 6-8Min. mitgaren.



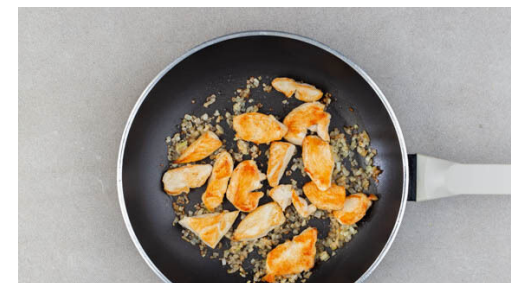
2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und die **Kaiserschoten** diagonal halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Sauce verfeinern

Die **Crème fraîche** und den **Limettensaft** nach Geschmack unterrühren und mit dem **restlichen Brühwürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht anbraten. Die **Zwiebeln** hinzugeben und 1-2Min. farblos anschwitzen.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Hähnchenblankett** mit dem **Reis** anrichten und mit **Lauchzwiebeln** garniert servieren.