



Schnelles Hähnchenblankett

mit Karotten, Kaiserschoten und Reis



20-30min



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 Hähnchen wird mit Kaiserschoten und Karotten gegart, mit Crème fraîche und frischer Limette verfeinert und mit lockerem Basmatireis serviert. Et voilà: dein leckeres Abendessen!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette
- 150g Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Lauchzwiebel

- Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 813kcal, Fett 33.7g,
Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 42.7g



1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

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



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht anbraten. Die **Zwiebeln** hinzugeben und 1-2Min. farblos anschwitzen. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 300ml Wasser ablöschen, dann den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles ca. 5Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



5. Gemüse mitgaren

Die **Karotten** und die **Kaiserschoten** zum Fleisch in die Pfanne geben und 6–8Min. mitgaren. Die **Creme fraîche** und den **Limettensaft nach Geschmack** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnitur vorbereiten

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