



Schnelles Hähnchenblankett

mit Karotten, Kaiserschoten und Reis



20-30min



3-4 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
- 300g Basmatireis
- 2 Karotten
- 1 Packung Kaiserschoten
- 2 Zwiebeln
- 2 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Lauchzwiebeln

- Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 22.2g,
Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 41.1g



1. Fleisch schneiden

A close-up photograph showing a person's hands pouring cooked, fluffy white rice from a metal mesh strainer into a stainless steel pot. The person is wearing a white apron over a dark long-sleeved shirt. The background is a rustic brick wall. The rice is falling from the strainer into the pot, which appears to have some liquid or oil inside. The overall scene is brightly lit, suggesting an indoor kitchen environment.

2. Reis kochen



3. Gemüse schneiden

3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



4. Fleisch anbraten

A close-up shot of a chef's hands pouring sliced orange carrots from a glass bowl into a black frying pan. The pan contains a mixture of chicken pieces, green beans, and a light-colored sauce. A wooden spoon is visible in the pan, stirring the ingredients. The chef is wearing a white uniform.

5. Gemüse mitgaren



6. Garnitur vorbereiten

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