



„Hähnchen“-Blankett mit Kaiserschoten

in cremiger Sauce mit Reis



ca. 20min



2 Portionen

„Blankett“ leitet sich von dem französischen Wort „blanc“ ab und steht sowohl für das helle Protein als auch die weiße Sauce des Gerichts. Die leckeren vegane Hähnchenschetzel von Heura werden 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 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ³
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 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), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 38.0g



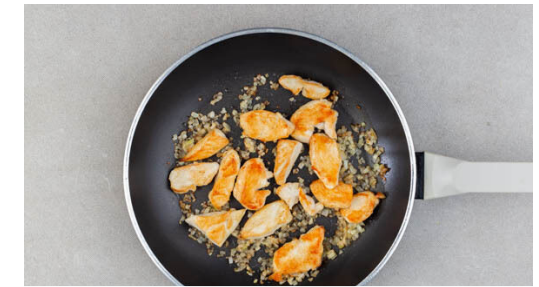
1. Reis kochen

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.



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.



3. Schnetzel anbraten

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



4. Gemüse mitgaren

Die **Schnetzel** 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.



5. Sauce verfeinern

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



6. Lauchzwiebel schneiden

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