



## Hähnchenblankett mit Kaiserschoten

in cremiger Sauce mit 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!



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 89.1g, Eiweiß 40.0g



**1. Fleisch schneiden**

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



**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** diagonal halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen.



**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 die **1/2 des Brühwürzes** unterrühren 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 **Crème 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.