



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 Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäl器
- 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



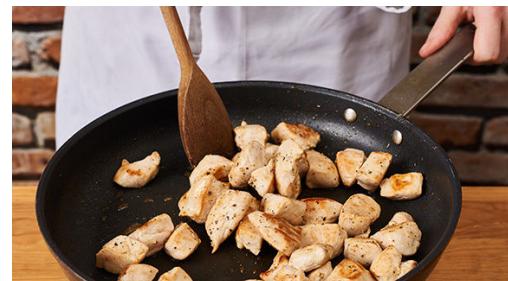
1. Fleisch schneiden

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.



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 Brühgewürzes** 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** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



6. Garnitur vorbereiten

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