MARLEY SPOON



Hähnchenwürfel mit Tomate und Paprika

dazu duftiger Jasminreis

ca. 25min 4 Portionen

Hähnchen gut, alles gut. Dies ist wissenschaftlich nicht erwiesen, aber wir können ja einfach so tun – denn es ist bestimmt was Wahres dran. Würden wir unser Hähnchen befragen, das sich so gemütlich mit Paprika, Tomate und würzigen Kräutern auf einem Reisbett sonnt, dann bekämen wir sicher die Bestätigung dieser eigentlich gar nicht so gewagten Theorie. Selbst probiert ist halb gegessen!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 599kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 75.4g, Eiweiß 38.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in dünne Scheiben schneiden, den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Mit ½TL Salz vermengen und in 2EL Mehl wenden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 3Min. mitbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung** und 3EL Ketchup unterrühren und die **Tomaten** zugeben. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 3–5Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise Wasser zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Es geht reis her

Hat sich schon mal jemand gefragt, was Jasminreis von anderen Reissorten unterscheidet? Wir haben da eine kurze Erklärung parat: Jasminreis wird vorrangig in Südostasien angebaut und fällt aufgrund seines leicht blumigen Aromas in die Kategorie „Duftreis“. Durch seine etwas klebrige Konsistenz eignet er sich super zum Verzehr mit Stäbchen. Aber keine Sorge, Gabeln sind auch erlaubt!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**