

MARLEY SPOON



Würzige Hähnchenbrust mit Champignons und buntem Reissalat

 30-40Min.  2 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hühnchen, das in der Pfanne mit Champignons angebraten wird, dazu ein knackig-frischer Reissalat mit Karotte, Paprika und frischen Kräutern. Der Basmati-Vollkornreis hat einen tollen, nussigen Geschmack und kocht zwar ein kleines bisschen länger als andere Reissorten, dafür geht der Rest aber umso schneller.

Was du von uns bekommst

- Basmatireis
- „Witwe Boltes Brathendlgewürz“
- Geflügelbrühwürfel ⁹
- Champignons
- frischer Dill & Petersilie
- Lauchzwiebel
- Karotten
- grüne Paprika
- Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 635.0kcal, Fett 19.1g, Eiweiß 45.3g, Kohlenhydrate 66.2g



1. Reis kochen

300ml Wasser in einem Topf mit dem **Brühwürfel** aufkochen. **3/4 vom Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und im kochenden Wasser bei niedriger Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. abgedeckt ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Bei großem Hunger den ganzen **Reis** mit 400ml Wasser zubereiten.



4. Kräuter hacken

Die **Petersilienblätter** und die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit ca. **2/3 der Gewürzmischung** vermengen.



5. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. scharf anbraten. Die **Champignons** hinzugeben und 2-5Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** grob raspeln. Mit etwas Salz vermischen und beiseitestellen. Die **Champignons** ggf. mit Küchenkrepp oder einer Pilzbürste säubern und vierteln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in schräge, feine Ringe schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Reis** mit den **Karotten**, der **Paprika** und den **Kräutern** mischen und mit Salz, Pfeffer, 1-2TL Olivenöl, 2-3TL Essig und der **restlichen Gewürzmischung** nach Geschmack würzen. Das **gebratene Hähnchen** mit dem **Reissalat** anrichten, mit **Lauchzwiebeln** bestreuen und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**