

# MARLEY SPOON



## Würzige Hähnchenbrust mit Champignons und buntem Reissalat



20-30Min.



3-4 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

- Champignons
- Lauchzwiebeln
- „Witwe Boltes Brathendlgewürz“
- Geflügelbrühwürfel<sup>9</sup>
- Karotten
- Basmatireis
- Hähnchenbrustfilet
- frischer Dill & Petersilie
- grüne Paprika

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

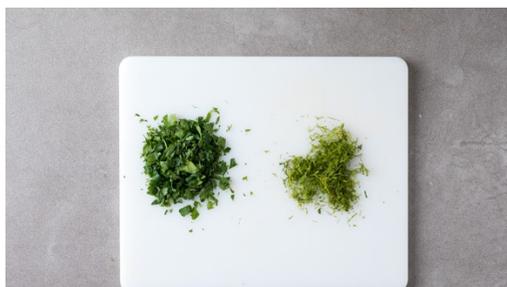
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 610.0kcal, Fett 17.2g, Eiweiß 44.2g, Kohlenhydrate 65.8g



### 1. Reis kochen

600ml Wasser in einem Topf mit den **Brühwürfeln** 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 800ml Wasser zubereiten.



### 4. Kräuter hacken

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



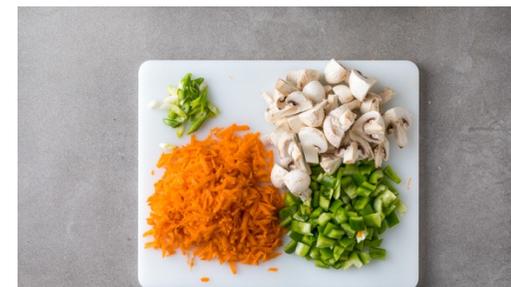
### 2. Hähnchen vorbereiten

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



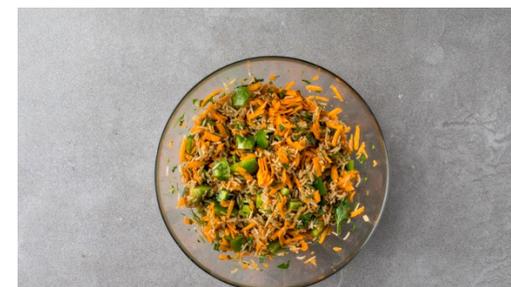
### 5. Hähnchen anbraten

Das **Hähnchen** in einer großen Pfanne mit 1-2TL 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 **Lauchzwiebeln** in schräge, feine Ringe schneiden.



### 6. Salat zubereiten

Den **Reis** mit den **Karotten**, der **Paprika** und den **Kräutern** mischen und mit Salz, Pfeffer, 2-3TL Olivenöl, 3-4TL 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](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**