

# MARLEY SPOON



## Schnelles Hähnchenragout

mit grünen Bohnen und Basmatireis



20-30Min.



2 Personen

Schnell, schneller, Hähnchenragout. Aber keine Angst, der Geschmack bleibt nicht auf der Strecke. Eine cremige Sauce, knackiges Gemüse und zartes Fleisch - da bleibt garantiert nichts übrig, versprochen!

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 3 Karotten
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 200g Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 838.0kcal, Fett 33.9g, Eiweiß 48.3g, Kohlenhydrate 79.2g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Hähnchenbrüste** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Limette** auspressen.



### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



### 4. Ragout ansetzen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. leicht anbraten, die **Zwiebeln** hinzufügen und ca. 1-2Min. farblos anschwitzen. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 300ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles ca. 6-8Min. köcheln lassen.



### 5. Ragout kochen

Die **Karotten** und die **Bohnen** hinzufügen und ca. 6-8Min. mitkochen. Die **Crème fraîche** und **Limettensaft nach Geschmack** dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Das **Hähnchenragout** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** garniert 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**