

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 ⁷
- 3 Karotten
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 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.



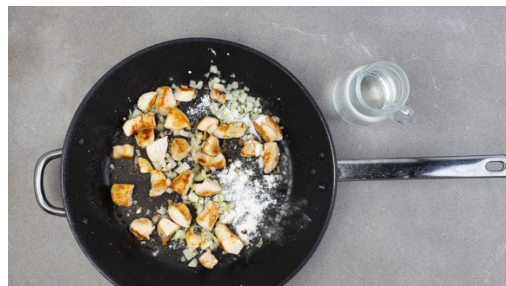
2. Reis kochen

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.



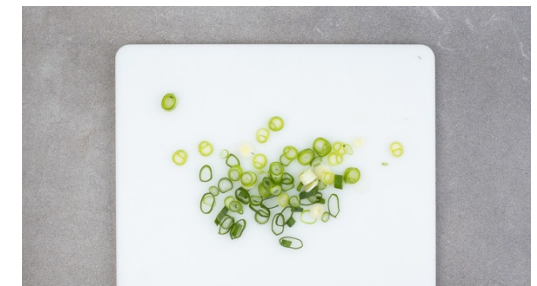
4. Ragout ansetzen

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 an.     **#marleyspooning**