



## Superfix: Hähnchenblankett mit Kaiserschoten

in cremiger Sauce mit Reis



ca. 20min



2 personen

„Blankett“ leitet sich von dem französischen Wort „blanc“ ab und steht sowohl für das helle Fleisch als auch die weiße Sauce des Gerichts. Das saftige Hähnchen wird mit Kaiserschoten und Karotten gegart, mit Crème fraîche und frischer Limette verfeinert und mit lockerem Basmatireis serviert. Et voilà: dein leckeres Abendessen!

## Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 wortel
- 1x peultjes
- 1 ui
- 1 onbehandelde limoen
- 1x kipstukjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche<sup>7</sup>
- 1 bosui

## Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem<sup>1</sup>
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 38.8g, koolhydraten 85.1g, eiwit 36.4g



**1. Reis kochen**

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



**3. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** trocken tupfen in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. leicht anbraten. Die **Zwiebeln** hinzugeben und 1-2Min. farblos anschwitzen.



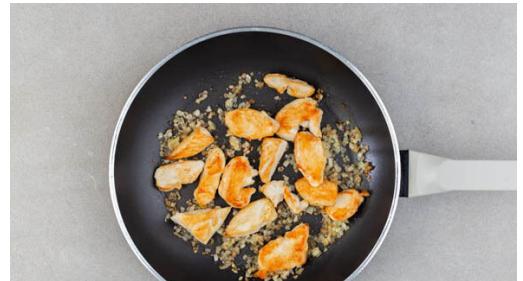
**2. Gemüse schneiden**

Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und die **Kaiserschoten** diagonal halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen.



**4. Gemüse mitgaren**

Die **Creme fraîche** und den **Limettensaft nach Geschmack** unterrühren und mit dem restlichen **Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Sauce verfeinern**



**6. Lauchzwiebel schneiden**

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Hähnchenblankett** mit dem **Reis** anrichten und mit **Lauchzwiebeln** garniert servieren.