



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 fraîche⁷
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem¹
- 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



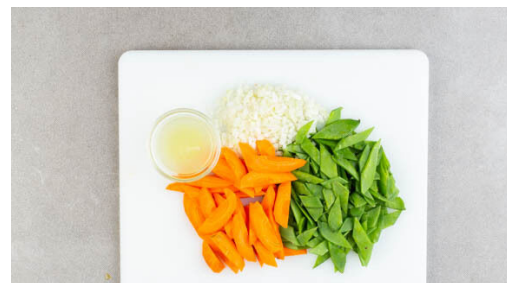
1. Reis kochen

In een 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.



4. Gemüse mitgaren

Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** mit 1EL Mehl bestäuben und mit 300ml Wasser ablöschen, dann die **½ des Brühwürzes** unterrühren und alles ca. 5Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Dann die **Karotten** und die **Kaiserschoten** untermengen und 6-8Min. mitgaren.



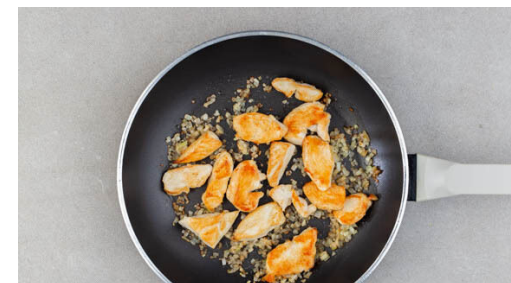
2. Gemüse schneiden

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.



5. Sauce verfeinern

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



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.



6. Lauchzwiebel schneiden

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