

Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika

geröstetem Sesam und Jasminreis

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 608 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet in Lake



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 tiefer Teller

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor NL BE	1	2	2
ES			
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2544 kJ/608 kcal
Fett	1,6 g	10,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,9 g
Kohlenhydrate	13,1 g	88,9 g
– davon Zucker	3,3 g	22,3 g
Eiweiß	5,8 g	39,3 g
Salz	0,54 g	3,7 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Für die Soße

Für die **süßsaure Soße:** 200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe, Sojasoße, Aprikosenchutney, Ketchup**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** in den Mixtopf geben und **5 Min./50 °C/Stufe 3** erwärmen.

Währenddessen **Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einem tiefen Teller **Maisstärke** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



In der Pfanne

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten. Dann vorbereitete **süßsaure Soße** zugeben, unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.



Dampfgaren vorbereiten

Paprika halbieren, entkernen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Süßsaure Soße in ein hohes Rührgefäß umfüllen und Mixtopf spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.



Soße vollenden

Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen

Paprikastücke in die Pfanne zugeben, mischen und **Soße** mit **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Deine Soße ein bisschen dünnflüssiger magst, gib noch etwas heiße Garflüssigkeit* dazu.



Dampfgaren & Kleinigkeiten

Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er leicht gebräunt ist, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Süßsaure Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

