



ASIATISCHE HÄHNCHENSPIESSE MIT HONIG, scharfem Chili-Limetten-Reis und gedämpftem Gemüse



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!




HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „Der Goldfarbene“.

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Hähnchenbrustfilets | Ingwer |
|  |  |
| Knoblauchzehe | Sojasoße |
|  |  |
| Jasminreis | Kokosmilch |
|  |  |
| grüne Chilischote | Limette (gewachst) |
|  |  |
| Frühlingszwiebeln | rote Spitzpaprika |
|  |  |
| Holzspieße | Honig |

 25 [30 | 30] Min.  35 [40 | 40] Min.

 Stufe 2  Thermomix kocht

 Tag 1 - 3 kochen

4

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln** davon 1 mit **Deckel**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 ZERKLEINERN & MARINADE

Chili halbieren, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und in dünne, runde Scheiben schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hälfte** vom **Honig** und **Hälfte** der **Sojasoße** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.



2 DAMPFGAREN

Paprika in 1 cm dicke Ringe schneiden. Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** schräg in 4 Teile schneiden.

Beides in den Varoma-Behälter geben, mit etwas **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **1½ TL Salz***, **5 g Öl*** und **1.200 g Wasser*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



3 HÄHNCHENSPIESSE VORBEREITEN

Hähnchenbrüste in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in die große Schüssel zur **Marinade** geben, gut vermengen und 5 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit **Limette** heiße abwaschen, **Limettenschale** abreiben und **Limette** in Spalten schneiden.

Dunkelgrünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden.

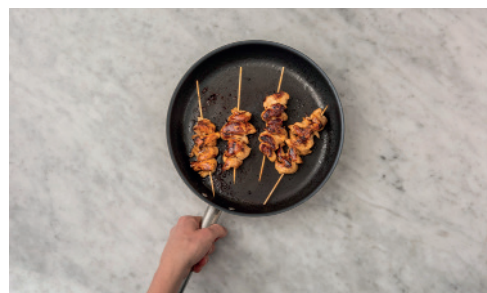
Nun die **Hähnchenbruststücke** auf 4 [6 | 8] **Holzspieße** stecken.



4 KOKOSREIS VOLLENDEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch**, **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**), **Limettenschale** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erhitzen. Den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort abdecken und 10 Min. ausquellen lassen.

Währenddessen die **Spieße** braten.



5 SPIESSE BRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spieße** darin 6 – 10 Min. braten. **Spieße** aus der Pfanne nehmen und Hitze reduzieren. Restliche **Sojasoße** und **Honig** in die Pfanne geben. **Gemüse** aus dem Varoma zugeben, vermengen und für 1 – 2 Min. heiß werden lassen.



6 ANRICHTEN

Reis mit der Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Spieße** auf dem **Reis** anrichten. Mit **Gemüse** toppen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Zuletzt mit dem **Sud** aus der Pfanne beträufeln.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette, gewachst BR MX	1	1	1
grüne Chilischote NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	10 g	20 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Honig	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	50 ml	50 ml	75 ml
Holzspieße	4	6	8
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Frühlingszwiebeln DE ES EG	2	3	4
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	634 kJ/152 kcal	2.933 kJ/701 kcal
Fett	5,88g	27,20g
– davon ges. Fettsäuren	3,18g	14,71g
Kohlenhydrate	15,97g	73,85g
– davon Zucker	2,78g	12,86g
Eiweiß	8,31g	38,42g
Salz	0,989g	4,574g

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

1) Glutenhaltiges Getreide 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien
MX: Mexiko CN: China EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 20 | 4 HelloFRESH