

Bowl mit Pulled Chicken Hoisin-Style

dazu süßes Chili-Gemüse und Limetten-Reis

unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 629 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sojasoße



Honig



Brokkoli



Karotte



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Maisstärke



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

50 [50 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Honig	8 g	15 g**	20 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g**	100 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*, Salz*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2630 kJ/629 kcal
Fett	1,70 g	11,52 g
– davon ges. Fettsäuren	0,29 g	1,98 g
Kohlenhydrate	12,98 g	87,91 g
– davon Zucker	3,69 g	24,97 g
Eiweiß	6,28 g	42,58 g
Salz	0,587 g	3,979 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: **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Brokkoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



Soße kochen

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

200 g [270 g | 350 g] **Garflüssigkeit***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Honig** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen.

Anschließend **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Hähnchen** mit 2 Gabeln auseinander zupfen und fortfahren.



Dampfgaren

Hähnchenbrust quer halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Hühnerbrühe**, 1.200 g **Wasser*** und 1 TL **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Gemüse vollenden

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Gemüse** aus dem Varoma-Behälter und die Hälfte vom **Dip** zugeben und alles vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchenfleisch nach der Kochzeit in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.

Nach der Ziehzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.



Währenddessen

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** verrühren.

Nach der Garzeit den Varoma abnehmen, den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



Anrichten

Limetten-Reis, **Brokkoli-Möhren-Gemüse** und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten.

Mit restlichem **Sweet-Chili-Dip** und restlichen **Limettenspalten** 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>

