

CHINESISCHES HÄHNCHEN SÜSS-SAUER

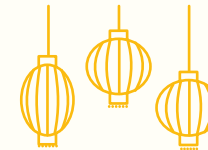
mit Zuckerschoten, Paprika und Jasminreis

EASY ALLTAG



-  Hähnchenbrustfilet
-  Jasminreis
-  Zuckerschoten
-  Ketchup
-  Sojasoße
-  Weißweinessig
-  Honig
-  Knoblauchzehe
-  rote Paprika
-  Frühlingszwiebel
-  Kartoffelstärke

Mahl Zeit zum Erfinden!



Warum heißen die knackigen Zuckerschoten im heutigen Gericht überhaupt Zuckerschoten? Kristallzucker steckt nämlich nicht in den leckeren Schoten. Ihr Geschmack ist aber dennoch als süßlich zu beschreiben.

Wenn Ihr alle Lebensmittel nach ihrem Geschmack benennen würdet – wie würden dann die folgenden heißen: Zitrone, Radicchio, Steinpilze und Ingwer?



thermomix

 20 [20|30] Min.

 40 [40|45] Min.

 Stufe 1

 Thermomix übernimmt alles





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Mit Deinem Thermomix® kannst Du dieses Gericht eigentlich ganz alleine zubereiten und Deine Familie damit überraschen, wie gut Du kochen kannst.

Wenn Du Dir nicht sicher bist oder Hilfe brauchst, frage doch besser mal nach.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 DAMPFGAREN VORBEREITEN

Paprika halbieren, Strunk entfernen, **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Zuckerschoten** darauf verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. **Hähnchenbrust** in kleine Stücke schneiden, **salzen*** und **pfeffern*** und auf den Varoma-Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



2 ALL-IN-ONE DAMPFGAREN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Jasminreis in den Gareinsatz füllen, mit kaltem Wasser abspülen, Gareinsatz einsetzen, **Salz***, **Öl*** und **Wasser*** (siehe Zutatenliste) über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 WÄHRENDDESSEN

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden. **Kartoffelstärke** und kaltes **Wasser*** (siehe Zutatenliste) in einer kleinen Schüssel gut miteinander verrühren.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. Varoma wieder aufsetzen und

7 Min./Varoma/Stufe 1 weitergaren. Danach Varoma abnehmen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Heiße **Garflüssigkeit*** (siehe Zutatenliste), **Ketchup**, **Weißweinessig**, **Sojasoße**, **Honig**, **Gemüsebrühpaste***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 7** vermischen.

Weiß- Frühlingszwiebelringe zugeben und **3 Min./98 °C/Stufe 3** erhitzen. In dieser Zeit Messbecherdeckel abnehmen, **Stärke-Wasser-Mischung** aufs laufende Messer zugeben, Messbecherdeckel wieder aufsetzen und noch **1 Min./98 °C/** weiter kochen lassen.



5 RAGOUT VOLLENDEN

Gemüse und **Fleisch** in eine große Schüssel füllen. **Soße** darübergießen und gut vermischen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Reis** mit der Gabel auflockern, auf Teller verteilen, **süß-saure Soße** dazu anrichten, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
rote Paprika BE NL	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	2
Hähnchenbrustfilets	420 g	560 g
Zuckerschoten	150 g	200 g
Kartoffelstärke	8 g	12 g
Ketchup	60 ml	80 ml
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	24 ml
Sojasoße 1) 10)	40 ml	80 ml
Honig	8 g	16 g
Salz* für Reis		1½ TL
Wasser* für Reis		1200 g
Öl*		5 g
kaltes Wasser* für Stärke	30 g	40 g
Garflüssigkeit*	300 g	450 g
Gemüsebrühpaste*	1½ TL	2 TL
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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	2609 kJ/624 kcal
Fett	3 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	82 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	7 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen **10)** Sojabohnen **11)** Schwefeldioxid und Sulfite

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande



#HelloFreshDE

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

Guten Appetit!