

# Cremige Jägerpfanne mit veganen Filetstücken

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 797 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Filetstücke  
Hähnchen-Art



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Worcester Sauce



Petersilie glatt



Thymian



Basmatireis



Champignons



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Karotte



Soja Kochcrème



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke Hähnchen-Art <b>11</b>   <b>15</b> )	200 g	400 g	400 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 g	16 g	16 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons	100 g	150 g	225 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b> )	3 g	3 g	6 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Soja Kochcrème <b>11</b> )	250 g	500 g	500 g
Öl*, Wasser*, 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. 670 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	3335 kJ/797 kcal
Fett	5,54 g	36,94 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,36 g
Kohlenhydrate	12,11 g	80,75 g
– davon Zucker	1,48 g	9,88 g
Eiweiß	4,99 g	33,26 g
Salz	0,507 g	3,380 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:** 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 EG: Ägypten ES: Spanien IL: Israel



## Vegane Filetstücke marinieren

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, die Hälfte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. „**Hello Smoky Paprika**“, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

**Vegane Filetstücke** hinzugeben, gut vermengen und marinieren lassen.



## Dampfgaren

**Karotte** schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Karottenhalbmonde** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.

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

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



## Für die Soße

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kochcrème**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, gehackten **Thymian**, **Worcester Sauce** und 100 g **Garflüssigkeit\*** zugeben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Während die **Soße** kocht, mit der Zubereitung fortfahren.



## Für die Pfanne

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin die marinierten **Filetstücke**, **Champignons** und **Karotten** aus dem Varoma für 4 – 5 Min. goldbraun anbraten.

**Pfanneninhalt** mit der **Soße** aus dem Mixtopf ablöschen, verrühren und alles für 3 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz\*** und kräftig mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Sollte Dir die Soße zu dickflüssig sein, gib noch etwas **Garflüssigkeit\*** dazu.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Vegane Jägerpfanne** daneben anrichten und mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren.

## 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>

