



# HÄHNCHEN MIT KAPERN UND ORANGE

dazu Butterwildreis

## SPECIAL



Hähnchenbrustfilet



Kapern



Orange



Knoblauch



Basmati-Wildreis-Mischung



Butter



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Schalotte



Honig



Karotte



Petersilie

35 [35 | 40] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **3 kleine Schüsseln**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZERKLEINERN

**Kapern** durch den Gareinsatz abgießen, mit Wasser abspülen, in eine kleine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und beiseitestellen.  
**Petersilie** mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.  
**Knoblauch** und **Schalotte** abziehen und halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine dritte kleine Schüssel umfüllen.



## 4 FÜR DIE HÄHNCHENBRUST

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Hähnchenbrust** beidseitig 2 Min. goldbraun anbraten und auf den V-Einlegeboden legen. Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Varoma öffnen (**Vorsicht: heiß!**) und V-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Soße** zubereiten.



## 2 DAMPFGAREN

**Karotten** schälen, quer halbieren, längs vierteln und in eine große Schüssel geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.  
**Basmati-Wildreis-Mischung** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1½ TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, **19 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren und fortfahren.



## 5 SOSSE KOCHEN

**Kapern** durch ein Sieb abgießen und leicht ausdrücken.  
Die große Pfanne erneut mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Zerkleinerten **Schalotten-Knoblauch-Mix** darin 2 Min. anbraten.  
**Orangensaft**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Hühnerbrühe\*** zugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen. Die **Hälfte** der **Butter** und alle **Kapern** zugeben, rühren und weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.



## 3 WÄHRENDESSSEN

**Hähnchenbrustfilets** in der großen Schüssel aus Schritt 2 mit der **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. Orange heiß abwaschen, Schale abreiben, halbieren und den **Saft** einer Hälfte auspressen. Die andere Hälfte mit einem Messer schälen, sodass keine weiße Schale mehr zu sehen ist, und **Fruchtfleisch** fein würfeln.



## 6 ANRICHTEN

Die **Soße** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Orangenabrieb**, **Orangenwürfeln**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Varoma abnehmen. Restliche **Butter** zum **Wildreis** abnehmen. Restliche **Butter** zum **Wildreis** geben, mit einer Gabel unterheben und den **Reis** dabei auflockern. **Wildreis** auf Teller verteilen. **Karotten** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten. **Hähnchen** mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit **Orangen-Kapern-Soße** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	200 g	225 g	300 g
Kapern	35 g	50 g	70 g
Karotten NL	4	6	8
Honig	8 g	12 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	3 g	4 g
Orange ES   MA   EG	1	1½	2
Schalotte NL	1	1	2
Knoblauch ES	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Öl* für Schritt 2, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Hühnerbrühe* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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. 800 g)
Brennwert	458 kJ/110 kcal	3.701 kJ/885 kcal
Fett	3,73 g	30,16 g
- davon ges. Fettsäuren	1,53 g	12,37 g
Kohlenhydrate	12,89 g	104,11 g
- davon Zucker	3,23 g	26,09 g
Eiweiß	5,45 g	44,04 g
Salz	0,404 g	3,259 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

5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at