



# HÄHNCHENBRUSTFILET MIT ERDNUSSSOSSE,

Buschbohnen und fluffigem Jasminreis

## KIDS HIT



Hähnchenbrustfilet



Erdnussbutter



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Karotte



Kokosmilch



Banane



Limette



Buschbohnen

### Mahlzeit für ein Quiz!



Mmmh, zartes Hühnchen, eine superleckere Erdnusssoße, Buschbohnen und fluffiger Jasminreis. Du musst kein Hellseher sein, um zu wissen, dass das schmecken wird. Und die sattgrünen Buschbohnen knacken so richtig schön im Mund. Das Beste allerdings: Die Zubereitung geht ruckzuck und unkompliziert! Einmal am Tisch, könnt ihr rätseln, welche der folgenden „Früchte“ nicht zu den Hülsenfrüchten gehört: Erdnüsse – Erbsen – Linsen – Haselnüsse – Kichererbsen.

15 [20|20] Min.

35 [40|45] Min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Banane** schälen und in den Mixtopf geben.



**3 WÄHRENDDESSEN**  
**Limette** halbieren, eine Hälfte in Spalten schneiden und von der anderen Hälfte den **Saft** auspressen. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Banane** schälen und in Stücke brechen. Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Mixtopf leeren.

## LOS GEHT'S

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



**1 MIT DEM GEMÜSE BEGINNEN**  
**Karotten** schälen, quer halbieren, in 0,5 cm dünne Stifte schneiden und auf eine Hälfte des Varoma-Behälters geben. **Bohnennenden** abschneiden, **Bohnen** dritteln und auf die andere Seite geben. In der Mitte ausreichend Garschlitz frei lassen. **Hähnchenbrust** in 1 cm breite Streifen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



**4 FÜR DIE SOSSE**  
**Weiße Frühlingszwiebelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5 zerkleinern** und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Anschließend **Kokosmilch, Erdnussbutter, Limettensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 5** mischen und **3 Min./95°C/Stufe 1** erhitzen. Währenddessen **Gemüse** und **Hähnchen** in eine große Schüssel geben.



**2 DAMPFGAREN**  
**Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **1,5 TL Salz\*** und **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf füllen. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und mit einem Tuch abgedeckt warm halten. Varoma wieder aufsetzen, nochmal **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und mit der Zubereitung fortfahren.



**5 ANRICHTEN**  
**Bananen** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 6** pürieren. **Erdnusssoße** in die große Schüssel zu **Gemüse** und **Fleisch** geben, vorsichtig vermengen und eventuell nochmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und auf Tellern anrichten. **Erdnusshähnchen** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Limettenspalte** garnieren und genießen.

## 3-4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Frühlingszwiebel IT	2	3
Karotte NL	2	3
Buschbohnen DE	150 g	200 g
Limette MX   BR	1	2
Hähnchenbrustfilet	3	4
Erdnussbutter 7) 9)	45 g	60 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
Banane EC   CR	1	2
Öl*	10 g	15 g
Wasser*	1.200 g	
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	100 g	PORTION (ca. 480 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	2753 kJ/658 kcal
Fett	6 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	17 g	83 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	3 g	13 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

7) Schalenfrüchte 9) Erdnüsse

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

### URSPRUNGSLÄNDER

IT: Italien NL: Niederlande DE: Deutschland MX: Mexiko BR: Brasilien EC: Ecuador CR: Costa Rica

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

f i y t #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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