

Hähnchenfilet in Cashewsoße mit Aprikosen-Reis und Brokkoli

High Protein Family Thermomix kocht • 705 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet



Brokkoli



Cashewkerne



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Kochsahne



getrocknete Aprikosen



Jasminreis



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

thermomix

🕒 25 [25 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Brokkoli NL ES	250 g	500 g	500 g
Cashewkerne 25)	30 g	50 g	60 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	100 g**	150 g	200 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 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. 630 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2950 kJ/705 kcal
Fett	3,62 g	22,82 g
- davon ges. Fettsäuren	1,29 g	8,11 g
Kohlenhydrate	12,59 g	79,31 g
- davon Zucker	2,01 g	12,68 g
Eiweiß	7,33 g	46,17 g
Salz	0,323 g	2,038 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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien



Reis vorbereiten

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen.

Getrocknete **Aprikosen** fein würfeln, zum **Reis** in den Gareinsatz geben und unterheben.



Vorgaren

1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

Brokkoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden und beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Hähnchenbrust braten

Hähnchenfilets rundherum mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten.

Mit 125 ml [190 ml | 250 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und mit geschlossenem Deckel 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Cashewkerne** grob hacken.



Soße vollenden

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen, gehackte **Cashews**, **Balsamico-Crème** und die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Kochsahne** in die **Soße** rühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und mit dem **Brokkoli** auf Teller verteilen.

Hähnchenfilets auf die Teller legen und aufschneiden.

Mit der **Cashewsoße** begießen und 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>

