# HÄHNCHENPFANNE SÜSS-SAUER

## mit roter Paprika, geröstetem Sesam und Jasminreis

### HELLO SOJASOSSE

*Vor einiger Zeit wurde in einer Reportage behauptet, weltweit hätten mehr Menschen Sojasoße im eigenen Haushalt als Kaffee, Tee oder Milch.*

- Hähnchenbrustfilet
- Speisestärke
- Jasminreis
- Frühlingszwiebel
- Zwiebel
- Sesam
- Ketchup
- rote Paprika
- Sojasoße
- Weißweinessig

*20 [25] min.* | *30 [35] min.*

*Stufe 1* | *Thermomix kocht*

*Neuentdeckung* | *Tag 1 – 3 kochen*

Heute kommt ein echter Klassiker aus der asiatischen Küche auf Deinen Teller: Hähnchen süß-sauer. Und ohne viel Fachchinesisch kannst Du jetzt Dein **proteinreiches** Lieblingsgericht vom Asiaten ganz einfach nachkochen. Sesamsamen sind übrigens richtige kleine Kraftpakete: voller **Eiweiß**, ungesättigter Fettsäuren und wertvoller Inhaltsstoffe wie Selen, Eisen und Kalium.
Lass es Dir schmecken – am besten mit Stäbchen!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.

## 1 FLEISCH & PAPRIKA VORBEREITEN

[Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.]
**Hähnchenbrustfilet** in 1 cm breite Stücke schneiden, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Varoma-Behälter verteilen.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und auf dem **Fleisch** verteilen. Varoma-Behälter verschließen.

## 2 DAMPFGAREN

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz einsetzen, 1 TL **Salz*** und 1200 g **Wasser*** zugeben.

Varoma-Behälter aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

## 3 SESAM & SOSSE VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Weiße und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.
**Stärke** in eine kleine Schüssel füllen und mit 3 EL [5 EL] kaltem **Wasser*** glatt rühren.
In einer kleinen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis er fein duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

## 4 SOSSE ZUBEREITEN

In der großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Zwiebelspalten** zugeben und ca. 2 Min. anbraten.
Dann Hitze reduzieren und 250 ml [400 ml] **Wasser***, **Ketchup**, **Sojasoße**, **Weißweinessig**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** zugeben. Alles vermengen, danach **Stärke-Wasser-Mischung** zugeben, verrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen, bis die **Stärke** bindet.

## 5 SOSSE VOLLENDEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Hähnchen** und **Paprika** zur **Soße** geben, um es fertig zu garen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zucker*** abschmecken. Nochmals 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.

★ ***TIPP:*** *Wenn Du Deine Soße ein bisschen dünnflüssiger möchtest, gib noch etwas heiße Garflüssigkeit hinzu.*

## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und geröstetem **Sesam** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|---|---|---|
| Hähnchenbrustfilet | 280 g | 560 g |
| Speisestärke | 16 g | 32 g |
| Jasminreis 15) | 150 g | 300 g |
| Frühlingszwiebel DE | 2 | 4 |
| Zwiebel NZ | 1 | 2 |
| rote Paprika NL \| BE | 1 | 2 |
| Ketchup | 40 ml | 80 ml |
| Weißweinessig 1) 12) | 12 ml | 24 ml |
| Sojasoße 1) 6) | 20 ml | 40 ml |
| Sesam 11) 15) | 10 g | 20 g |

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
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. 500 g) |
|---|---|---|
| Brennwert | 532 kJ/128 kcal | 2577 kJ/618 kcal |
| Fett | 3 g | 13 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 3 g |
| Kohlenhydrate | 18 g | 83 g |
| – davon Zucker | 5 g | 21 g |
| Eiweiß | 9 g | 43 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 7 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

**2018** | KW 17 | 2

HelloFRESH