

# Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein Family Thermomix kocht • 673 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Maisstärke



Aprikosenchutney



Gemüsebrühe



Honig



Hähnchenbrustfilet



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

**thermomix**

🕒 20 [25 | 25] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Essig\*, Zucker\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Rührgefäß,  
1 große Pfanne und 1 tiefer Teller

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Sesam <b>3)</b>	10 g	10 g	10 g
Ketchup <b>10)</b>	34 ml	51 ml	85 ml
rote Paprika <b>DE</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Honig	8 g	8 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 680 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2817 kJ/673 kcal
Fett	1,65 g	11,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,30 g	2,04 g
Kohlenhydrate	14,83 g	100,98 g
– davon Zucker	5,25 g	35,77 g
Eiweiß	6,14 g	41,81 g
Salz	0,553 g	3,768 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:** **3)** Sesamsamen **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 **IT:** Italien  
**NZ:** Neuseeland **EG:** Ägypten

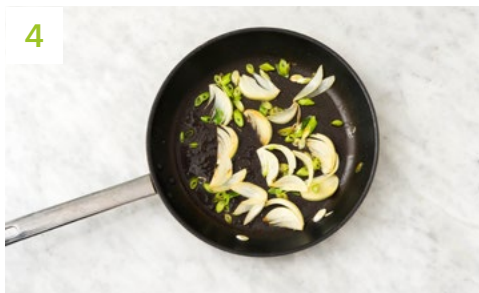


## Für die Soße

Für die **süßsaure Soße:** 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühe**, **Sojasoße**, **Aprikosenchutney**, **Ketchup**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **5 Min./50 °C/Stufe 3** erwärmen.

Währenddessen **Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einem tiefen Teller **Maisstärke** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



## In der Pfanne

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Dann vorbereitete **süßsaure Soße** zugeben, unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.



## Dampfgaren vorbereiten

**Paprika** halbieren, entkernen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

**Süßsaure Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen und Mixtopf spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.



## Soße vollenden

Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen, den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten.

**Tipp:** Nimm den Gareinsatz mit Reis zum Warmhalten aus dem Mixtopf, so bleibt er schön körnig.

**Paprikastücke** in die Pfanne zugeben, mischen und **Soße** mit **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Deine Soße ein bisschen dünnflüssiger magst, gib noch etwas heiße Garflüssigkeit\* dazu.



## Dampfgaren & Kleinigkeiten

Varoma-Behälter aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er leicht gebräunt ist, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



## Anrichten

**Jasminreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

**Süßsaure Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

