

Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika

geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 620 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Maisstärke



Aprikosenchutney



Gemüsebrühe



Hähnchenbrustfilet



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

thermomix

🕒 20 [25 | 25] Min.

🕒 30 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Honig*

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 DE EG IT	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Sesam 3)	10 g	10 g	10 g
Ketchup 10)	34 ml	51 ml	85 ml
rote Paprika DE	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Honig*	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. 590 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2594 kJ/620 kcal
Fett	1,79 g	10,59 g
– davon ges. Fettsäuren	0,33 g	1,95 g
Kohlenhydrate	15,56 g	92,10 g
– davon Zucker	4,58 g	27,11 g
Eiweiß	6,66 g	39,45 g
Salz	0,694 g	4,106 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)** Sesam **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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien
NL: Niederlande **NZ:** Neuseeland



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.

Währendessen **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.

Tip: 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.

Tip: 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.

Währendessen mit dem Rezept fortfahren.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Weiß- 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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

