



HÄHNCHENPFANNE SÜSSSAUER

mit roter Paprika, geröstetem Sesam und Jasminreis



HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasoße wird anhand vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:


- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



 20 [25 | 25] Min.  30 [35 | 35] Min.

 Stufe 1  Thermomix kocht

 Tag 1 - 3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens **20** Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 tiefen Teller, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 VORBEREITEN

200 g [300 g | 400 g] Wasser*, **Gemüsebrühe, Rotweinessig, Sojasoße, Aprikosenchutney, Ketchup, 10 g [15 g | 20 g] 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.



4 BRATEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ 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.



2 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 eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1½ TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.



5 SOSSE VOLLENDEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, 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 **Salz***, **Pfeffer*** und eventuell etwas **Zucker*** abschmecken.

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



3 SCHNEIDEN UND RÖSTEN

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



6 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!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebeln DE ES EG	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Paprika NL ES	2	3	4
Ketchup	34 ml	51 ml	85 ml
Aprikosenchutney 4)	25 g	25 g	50 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Sojasoße 1) 10)	25 ml	40 ml	50 ml
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	200 g	300 g	400 g
Zucker* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 500 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2.351 kJ/562 kcal
Fett	1,94 g	9,72 g
- davon ges. Fettsäuren	0,30 g	1,50 g
Kohlenhydrate	16,01 g	80,35 g
- davon Zucker	3,50 g	17,56 g
Eiweiß	7,60 g	38,14 g
Salz	0,536 g	2,693 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

1) Glutenhaltiges Getreide 3) Sellerie 4) Senf 8) Sesamsamen
10) Soja 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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