



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

1
KW03
2017

thermomix

Marokkanische Hähnchenbrust

mit Zucchini und Erbsen-Basmatireis

Hast Du schon einmal vom arabischen Gewürz Za'atar gehört? Das aromatische Gewürz sorgt für einzigartige Geschmacksnuancen und zaubert Dir heute einen Hauch von Marokko auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

 35 min.

 50 min.

 Stufe 2

 An Tag
1-3 kochen

Thermomix übernimmt alles; kalorienarm, proteinreich



Hähnchenbrust



Basmatireis



Zucchini



Erbsen



Naturjoghurt



Zwiebel



Senf



Petersilie



Za'atar

Für 2 Personen.....

- 10 g Petersilie
- 150 g Naturjoghurt **7)**
- 10 ml Senf **10)**
- 2 Stück Hähnchenbrust
- 1 Zucchini [Ursprungsl. ES]
- 150 g Basmatireis
- 100 g Erbsen

- 1 Zwiebel [Ursprungsl. DE]
- 2 g Za'atar **15)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2706/644	415/99
Fett (g)	17	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	70	11
- davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	44	7
Ballaststoffe (g)	4	1
Salz (g)	2	0

Allergene: 7) Lactose 10) Senf

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Küchenpapier, Thermomix®, kleine Schüssel (2)



1 Petersilienblätter abpflücken, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben und $\frac{1}{3}$ für die Dekoration in einer kleinen Schüssel beiseitestellen. **Joghurt**, eine Prise **Salz** und **Pfeffer** und **Senf** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren. **Joghurt** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



2 Hähnchenbrust mit Küchenpapier trockentupfen, mit dem Handballen etwas flach drücken, auf beiden Seiten mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen und in den Varoma-Behälter legen. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren, in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



3 Gareinsatz einhängen und **Basmatireis** einwiegen. Mithilfe des Spatels den Gareinsatz herausnehmen und unter fließend kaltem Wasser abspülen. **1200 g Wasser** mit $1\frac{1}{2}$ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Erbsen** dazugeben und mit dem Spatel vermischen. Varoma-Behälter aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Zwiebel** abziehen und halbieren.



4 Varoma-Behälter absetzen. Gareinsatz mithilfe des Spatels ebenfalls herausnehmen, beiseitestellen und warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen.

5 **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben, **15 g Öl** hinzufügen und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Gegarte **Zucchini**, **Za'atar**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und nochmals **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

6 **Erbsen-Basmatireis** mit **Hähnchenbrust** auf Teller anrichten, **Zucchini** über die **Hähnchenbrust** geben, mit **Senf-Joghurt** garnieren und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.