

Sticky Cashew-Hähnchen mit Brokkoli, Bohnen und Limettenreis

High Protein Thermomix kocht • 686 kcal • Tag 3 kochen

4



Hähnchengeschnetzeltes



Cashewkerne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Brokkoli



Jasminreis



Knoblauchzehe



Teriyakisauce



Frühlingszwiebel



Limette, gewacht



rote Chilischote



Maisstärke



Buschbohnen



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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Cashewkerne 25)	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
rote Chilischote NL	1	1	1
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Öl*, Wasser*	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. 680 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2872 kJ/686 kcal
Fett	2,87 g	19,50 g
– davon ges. Fettsäuren	0,46 g	3,13 g
Kohlenhydrate	11,94 g	81,28 g
– davon Zucker	1,99 g	13,51 g
Eiweiß	6,68 g	45,43 g
Salz	0,377 g	2,567 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: 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande



Varoma vorbereiten

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Brokkoli und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte zum **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

Gemüse salzen*, **pfeffern*** und Varoma verschließen.



Dampfgaren

Restlichen **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.

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

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten teilen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

In einer großen Schüssel **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Maisstärke** verrühren.

Hähnchengeschnetzeltes darin wälzen.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. auf mittelhoher Stufe anbraten.

Die Hälfte der **Cashewkerne**, **Teriyakisoße** und 80 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser*** hinzufügen, aufkochen lassen und 3 – 4 Min. auf niedriger Stufe einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und die **Hähnchenstücke** dickglänzend überzogen sind.

Mit **Pfeffer*** und **Soft** aus 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** abschmecken.



Weiter dampfgaren

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **Gemüse** weitere **6 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



Anrichten

Varoma abnehmen.

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

Reis mit **Brokkoli-Bohnen-Mix** und **Cashew-Hähnchen** auf dem Teller verteilen.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und nach Geschmack mit **Chilistreifen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** genießen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. .