

# Süßes Miso-Ingwer-Hähnchen auf Limettenreis dazu scharfer Brokkoli

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 610 kcal • Tag 3 kochen

21



-  Hähncheninnenfilets
-  Jasminreis
-  vegane weiße Mispaste
-  Ingwer
-  Brokkoli
-  Sweet-Chili-Soße
-  Limette, gewachst
-  Frühlingszwiebel
-  Sojasoße
-  rote Chilischote
-  Knoblauchzehe



Natürlicher Geschmack

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

**thermomix**  
 ⚡ 25 [25 | 30] Min.    ⌚ 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben  
 Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Gemüseribe und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenfilets	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
vegane weiße Misopaste <b>11</b>   <b>15</b> )	25 g	50 g	50 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>   <b>BR</b>   <b>TH</b>	10 g**	15 g**	20 g**
Brokkoli <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
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. 620 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2554 kJ/610 kcal
Fett	2,34 g	14,57 g
– davon ges. Fettsäuren	0,33 g	2,08 g
Kohlenhydrate	12,52 g	77,96 g
– davon Zucker	2,41 g	14,98 g
Eiweiß	6,85 g	42,66 g
Salz	0,583 g	3,628 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 **14**) Schwefeldioxyde und Sulfit **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **CN:** China

**BR:** Brasilien **TH:** Thailand **IT:** Italien **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien

**MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



## Für den Brokkoli

**Chili (Achtung: scharf!)** entkernen, in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Brokkoli** in kleine **Röschen** schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

**Brokkoli** leicht **salzen\*** und **pfeffern\*** und **Chili** nach Belieben über den **Brokkoli** geben.



## Kleinigkeiten

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Ein Drittel [**die Hälfte** | **zwei Drittel**] vom **Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.

## Chilischote

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



## Für das Hähnchen

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** erhitzen.

**Hähncheninnenfilets** darin rundherum 2 – 3 Min. anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## Für die Soße

**Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [**15 g** | **15 g**] **Öl\*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

100 g [**150 g** | **200 g**] **Garflüssigkeit\***, **Sojasoße**, **Misopaste**, **Soft** von 2 [**3** | **4**] **Limettenspalten**, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig\*** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



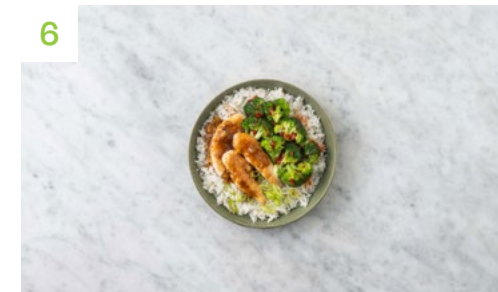
## Für den Reis & den Dip

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

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1 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 **Limette** heiß waschen und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße** und **Soft** von 1 [**1,5** | **2**] **Limettenspalte** verrühren.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und dabei den **Limettenabrieb** untermischen.

**Reis** in tiefen Tellern verteilen. **Brokkoli** und **Hähncheninnenfilets** mit der **Misosoße** daneben anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sweet-Chili-Dip** toppen.

## Guten Appetit!

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

