

Süßes Miso-Ingwer-Hähnchen auf Limettenreis dazu scharfer Brokkoli

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

23



Hähncheninfiles



Jasminreis



vegane weiße Mispaste



Ingwer



Brokkoli



Sweet-Chili-Soße



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Sojasoße



rote Chilischote



Knoblauchzehe



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*

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 11 15)	25 g	50 g	50 g
Ingwer PE CN BR TH	10 g**	15 g**	20 g**
Brokkoli IT ES	1	1	1
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**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**) Schwefeldioxid und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **CN:** China **TH:** Thailand **ES:** Spanien



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 Garschlitze 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

Weißen 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 Garschlitze 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.

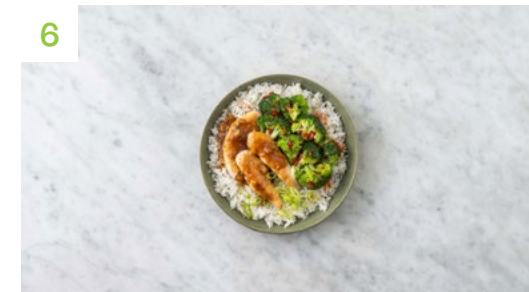


Für den Reis & den Dip

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** und **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>

