

Stir Fry! Gemüse mit Hähnchenbrust und Erdnuss-Chili-Soße

High Protein Family Thermomix übernimmt alles • 818 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Hähnchengeschnetzeltes | Jasminreis |
|  |  |
| Paprika multicolor | Erdnussbutter |
|  |  |
| Karotte | geröstete Erdnüsse |
|  |  |
| Knoblauchzehe | Kokosmilch |
|  |  |
| Sweet-Chili-Soße | Madras Curry |



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Karotte DE FR IT ES IL	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Madras Curry 9)	2 g	2 g	4 g

**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. 720 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3424 kJ/818 kcal
Fett	5,02 g	36,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,55 g	18,42 g
Kohlenhydrate	10,81 g	78,18 g
– davon Zucker	2,39 g	17,27 g
Eiweiß	6,17 g	44,64 g
Salz	0,126 g	0,909 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)** Erdnüsse **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien

ES: Spanien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



Varoma vorbereiten

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

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm große Halbmonde schneiden. **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben und **Hähnchengeschnetzeltes** darauf verteilen.

Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Soße

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

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und **Madras Curry** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, 200 g [250 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Gemüse** aus dem Varoma zugeben und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



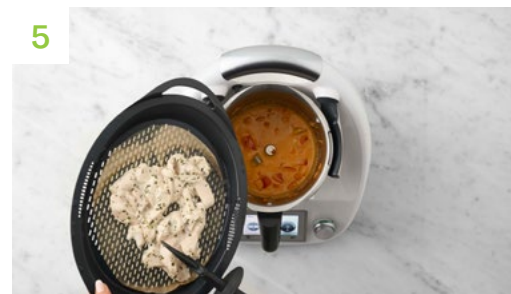
Dampfgaren

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 **19 Min.[20 Min. | 21 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Knoblauch** abziehen.

Erdnüsse grob hacken.



Fertigstellen

Hähnchengeschnetzeltes mit **Sud** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Nach dem Garen

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und das **Erdnuss-Chili Stir Fry** daneben anrichten. Mit gehackten **Erdnüssen** toppen und genießen.

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>

