

# Sticky Sesame Chicken auf Fried Rice

mit Buschbohnen, Karotte und Sweet-Chili-Mayo

Thermomix kocht • 809 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Sesam



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Maisstärke



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Buschbohnen



Karotte



Limette, gewachst



Mayonnaise



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

40 [40 | 50] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE   NL   MA   EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Maisstärke	6 g	8 g	12 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	1	2	2
Limette, gewachst BR   MX   PE   VN   CO   GT	1	1	1
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 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. 610 g)
Brennwert	556 kJ/133 kcal	3386 kJ/809 kcal
Fett	5,45 g	33,20 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	4,35 g
Kohlenhydrate	14,11 g	85,96 g
– davon Zucker	3,39 g	20,67 g
Eiweiß	6,32 g	38,47 g
Salz	0,503 g	3,066 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:** 3) Sesamsamen 8) Eier 9) Senf 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala ES: Spanien



## Gemüse vorbereiten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

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

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in 2 cm große Stücke schneiden.

**Karotte** schälen, längs vierteln und in 2 cm lange Stücke schneiden.

**Bohnen** und **Karotten** und in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



## Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.

Grüne **Frühlingszwiebelringe** dazugeben, mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Aus der Pfanne nehmen.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Limette** vierteln.



## Reis braten

Varoma abnehmen. In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Gemüse** aus dem Varoma, **Reis**, **Knoblauch** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten. Restliche **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Nutze 2 Pfannen, wenn Du für 4 Personen kochst.



## Soße anrühren & weitergaren

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Sojasoße**, zwei Drittel der **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Sesamsamen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** verrühren.

In einer großen Schüssel **Hähnchengeschnetzeltes** mit **Maisstärke** gut vermengen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** 5 Min. abgedeckt ziehen lassen. Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Fried Rice** und **Sticky Sesamhähnchen** auf Tellern anrichten.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **Mayonnaise** mit restlicher **Sweet-Chili-Soße** verrühren und über dem **Reis** verteilen. Mit den restlichen **Limettenvierteln** 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>

