

Hawaii Bowl mit BBQ Chicken auf Reis

getoppt mit Ananas-Tomaten-Salsa

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix übernimmt alles • 572 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Ananas in Stücken



BBQ-Soße



Tomate



Jasminreis



Limette, gewachst



rote Zwiebel



Maisstärke



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



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

thermomix

⚡ 20 [25 | 30] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 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. 650 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2394 kJ/572 kcal
Fett	1,31 g	8,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,25 g	1,60 g
Kohlenhydrate	13,21 g	85,80 g
– davon Zucker	3,58 g	23,27 g
Eiweiß	5,63 g	36,57 g
Salz	0,243 g	1,576 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: 9) Senf 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien
BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko BR: Brasilien MX: Mexiko PE: Peru
VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala



Zwiebeln marinieren

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saft von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** und eine Prise **Salz*** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen und in eine große Schüssel umfüllen.



Für die Salsa

Ananassaft mithilfe des Deckels in eine kleine Schüssel gießen und beiseitestellen.

Ananasstücke grob hacken.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden. **Ananas-** und **Tomatenwürfel** in die große Schüssel mit den **Zwiebeln** geben und vermengen. Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Knoblauch abziehen.

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



Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben und in den Varoma-Behälter einsetzen.

Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm Streifen schneiden, auf dem Einlegeboden verteilen und mit „**Hello Smoky Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. 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*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

BBQ-Soße, **Maisstärke**, ein Schluck **Ananassaft**, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und **3 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

Hähnchenbrustfilet mit **Sud** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./98 °C/Stufe 0,5** vermischen.

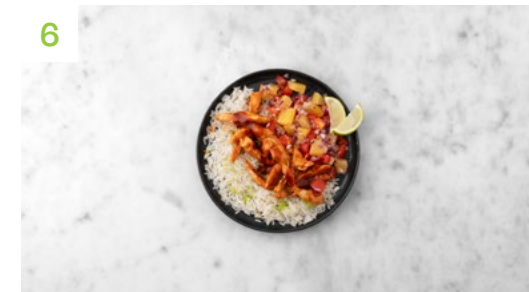
Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis garen

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 **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

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

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen.

Hähnchenstreifen und **Ananas-Tomaten-Salsa** darauf anrichten und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

