

Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße

dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Wildreis

Thermomix kocht • 851 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Basmati-Wildreis-Mischung



Bacon (Scheiben)



Kaiserschoten



Ingwer



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Hoisinsoße



Sojasoße



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Sesam



Maisstärke



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Sesam 3)	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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	583 kJ/139 kcal	3561 kJ/851 kcal
Fett	5,99 g	36,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,66 g	10,13 g
Kohlenhydrate	13,00 g	79,45 g
– davon Zucker	1,49 g	9,10 g
Eiweiß	7,86 g	48,04 g
Salz	0,649 g	3,968 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 3) Sesamsamen 11) Soja 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 PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand ES: Spanien



1 Zerkleinern & dünsten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] Ingwer schälen und in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

Beides 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.

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

Gedünsteten **Knoblauch-Ingwer-Mix** zum **Reis** geben und untermischen.



4 Kaiserschoten einwickeln

Kaiserschoten in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser*** übergießen, 2 – 3 Min. ziehen lassen und danach durch den Varoma-Behälter abgießen.

Baconscheiben quer halbieren.

Kaiserschoten auf die **Baconscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [12 | 20] **Pakete** entstehen.

Nach der Reis-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



2 Dampfgaren & Hähnchenbrust

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer großen Schüssel **Hähnchenfilets** mit **Maisstärke** und einer Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** in einem tiefen Teller mischen.

Hähnchen in der **Sesam-Mischung** wälzen und **Sesampanade** andrücken.



5 Soße & Kaiserschoten

Weiße **Frühlingszwiebelringe** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Sojasoße, **Hoisinsoße**, **Erdnussbutter** und 100 g [200 g | 200 g] **Garflüssigkeit*** zugeben, **15 Sek./Stufe 6** vermischen und anschließend **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Bacon-Kaiserschoten** in der großen Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen. Rundherum für 4 – 5 Min. anbraten.



3 Hähnchen anbraten & backen

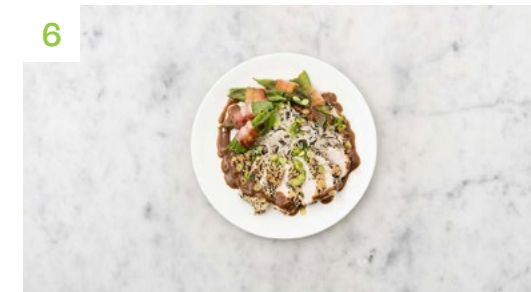
Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

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

Hähnchenfilets auf jeder Seite für 1 – 2 Min. anbraten, sodass die Panade leicht gebräunt ist.

Tipp: *Vorsichtig wenden.*

Danach **Hähnchenfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Pfanne für Schritt 5 beiseitestellen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenbrustfilets** und **Kaiserschoten** im **Speckmantel** dazu anrichten. **Soße** über **Hähnchenbrustfilets** und **Reis** verteilen, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren 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>

