

Hähnchen Katsu mit Karottenreis fruchtiger Teriyakisoße und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Karotte



Gurke



rote Chilischote



Limette, gewachst



Pflaumenmus



Teriyakisoße



Sweet-Chili-Soße



Mayonnaise



Panko-Mehl



- 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*, Mehl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 tiefe Teller, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE	1	1	2
Gurke NL ES	1	1,5**	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Panko-Mehl 13) 15)	25 g	50 g	50 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. 740 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	3284 kJ/785 kcal
Fett	3,18 g	23,50 g
- davon ges. Fettsäuren	0,43 g	3,19 g
Kohlenhydrate	13,75 g	101,77 g
- davon Zucker	3,31 g	24,48 g
Eiweiß	5,43 g	40,17 g
Salz	0,329 g	2,433 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: **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Karotte schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



Backen & Salat zubereiten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und panierte **Hähnchen** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen weitere 12 – 14 Min. backen, bis die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen **Limette** vierteln.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Vorbereitung

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Zerkleinerte **Karotte** zum **Reis** in den Gareinsatz umfüllen und unterheben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, aber noch nicht garen.



Für die Soße

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben** mit **Sweet-Chili-Soße** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Limettenspalte** mischen. Nach Geschmack **Chili (Achtung: scharf!)** dazu geben und miteinander vermengen.

Nach der Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Teriyakisoße, **Pflaumenmus**, **Soft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** mischen und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



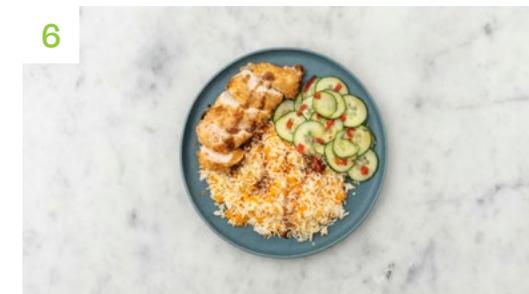
Panieren & dampfgaren

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** auf einen tiefen Teller geben, **Panko-Mehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

Hähnchenbrustfilets zuerst im **Mehl*** wenden, dann in einer großen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett damit überzogen sind. Zuletzt rundherum in das **Panko-Mehl** drücken und damit panieren.

Jetzt den **Thermomix®** einschalten und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Reis mit der Gabel etwas auflockern.

Hähnchenbrust, **Reis**, **Gurkensalat** und **Soße** auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit restlichem **Chili** bestreuen.

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>

