

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu Brokkoli und süßes Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 600 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Brokkoli



Hoisinsoße



Karotte



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Maisstärke



Blütenhonig



- 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*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE	1	1	1
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Karotte DE	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	14 g	20 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. 760 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2510 kJ/600 kcal
Fett	1,4 g	10,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,8 g
Kohlenhydrate	11,4 g	85,8 g
– davon Zucker	2,9 g	21,9 g
Eiweiß	5,6 g	42,1 g
Salz	0,54 g	4,04 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: 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 ES: Spanien



Gemüse schneiden

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

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

Brokkoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden. **Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.



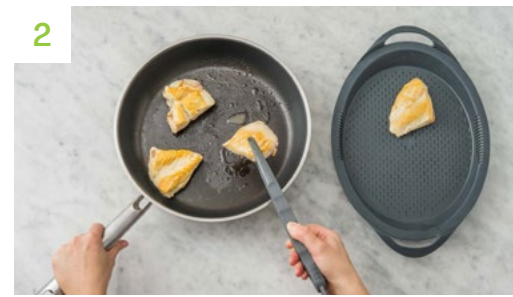
Soße kochen

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

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Honig** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen. Anschließend **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Tipp: Wenn die Soße zu dick ist, gib noch esslöffelweise **Garflüssigkeit** dazu.

Währenddessen **Hähnchen** mit 2 Gabeln auseinander zupfen und fortfahren.



Dampfgaren

Hähnchenbrustfilet halbieren.

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

Hähnchenfleisch darin 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.

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

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Hühnerbrühe**, 1.200 g **Wasser*** und 1 TL **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen fortfahren.



Gemüse vollenden

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch darin 1 – 2 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Gemüse** aus dem V-Behälter und die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** unter das **Gemüse** mischen und alles vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchenfleisch nach der Kochzeit zur **Soße** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.



Weiter dampfgaren

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

Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

Reis, **Brokkoli-Karotten-Gemüse** und **Pulled Chicken in Bowls** oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher **Sweet Chili-Soße** 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>

