

Thai-Hähnchen Stir Fry nach Art Pad Kra Pao mit Basilikum, Buschbohnen und Chili-Erdnuss-Topping

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 648 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Hähnchengeschnetzeltes



Buschbohnen



rote Zwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Thai-Basilikum



Erdnüsse, gesalzen



Sojasaße



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Maisstärke



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Thai-Basilikum	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Ketjap Manis 11) 15)	18 ml	18 ml	36 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
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. 580 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	2712 kJ/648 kcal
Fett	3,1 g	18,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,8 g
Kohlenhydrate	13,5 g	78,6 g
– davon Zucker	2,4 g	13,9 g
Eiweiß	7,2 g	42,1 g
Salz	0,54 g	3,12 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 11) Soja 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



Soße vorbereiten

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Sojasoße, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und in einen großen Topf umfüllen.



Kleinigkeiten

Chilischote (Achtung: Scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 6 Min. ziehen lassen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Varoma vorbereiten

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Hähnchengeschnetzeltes auf den Varoma-Einlegeboden geben, diesen in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Fertigstellen

Topf mit vorbereiteter **Soße** erhitzen und kurz aufkochen lassen. **Hähnchengeschnetzeltes**, **Bohnen**, die Hälfte der **Chili** und drei Viertel des **Thai-Basilikums** zugeben und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit hat und die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

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 auf tiefen Tellern verteilen. **Pad Kra Pao** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen. Restliche **Chili** und **Thai-Basilikum** darüber verteilen 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>

