

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 NL EG	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 **EG:** Ägypten



1 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 auffüllen.



4 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.



2 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.



5 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.



3 Dampfaren

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.



6 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>

