

# Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu Brokkoli und süßes Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 616 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Brokkoli



Hoisinsoße



Karotte



Knoblauchzehe



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Hühnerbrühe



Blütenhonig



Maisstärke

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



- 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 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Hoisinsoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	50 ml	50 ml
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sweet Chili Soße <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	25 ml	50 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	14 g**	20 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. 800 g)
Brennwert	320 kJ/77 kcal	2579 kJ/616 kcal
Fett	1,3 g	10,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,8 g
Kohlenhydrate	11,1 g	89,2 g
– davon Zucker	3,1 g	25,1 g
Eiweiß	5,3 g	42,5 g
Salz	0,51 g	4,07 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **IT:** Italien **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>

