

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 645 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Hähnchengeschnetzeltes



Buschbohnen



rote Zwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Thai-Basilikum



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



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
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Thai-Basilikum	10 g	10 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Ketjap Manis <b>11) 15)</b>	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	464 kJ/111 kcal	2697 kJ/645 kcal
Fett	3,1 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	13,8 g	80,2 g
– davon Zucker	2,4 g	13,9 g
Eiweiß	7,2 g	41,7 g
Salz	0,54 g	3,15 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 **EG:** Ägypten **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>

