

# Hawaii Bowl mit BBQ Chicken auf Reis

getoppt mit Ananas-Tomaten-Salsa

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix übernimmt alles • 572 kcal • Tag 2 kochen



- |   |   |
|---|---|
|  |  |
| Hähnchenbrustfilet in Lake  | Ananas in Stücken   |
|  |  |
| BBQ-Soße  | Tomate  |
|  |  |
| Jasminreis  | Limette, gewachst   |
|  |  |
| rote Zwiebel  | Maisstärke  |
|  |  |
| Knoblauchzehe   | Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“  |



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ananas in Stücken	198 g	297 g**	396 g
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Tomate NL   ES   MA   BE	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO	1	1	2
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 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. 650 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2394 kJ/572 kcal
Fett	1,3 g	8,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,6 g
Kohlenhydrate	13,4 g	87,2 g
– davon Zucker	3,6 g	23,3 g
Eiweiß	5,6 g	36,6 g
Salz	0,24 g	1,57 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:** 9) Senf 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien EG: Ägypten



## Zwiebeln marinieren

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

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

**Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** und eine Prise **Salz\*** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** erwärmen und in eine große Schüssel umfüllen.



## Für die Salsa

**Ananassaft** mithilfe des Deckels in eine kleine Schüssel gießen und beiseitestellen.

**Ananasstücke** grob hacken.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Ananas** und **Tomatenwürfel** in die große Schüssel mit den **Zwiebeln** geben und vermengen. Mit **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Knoblauch** abziehen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** ca. 8 Min. abgedeckt ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben und in den Varoma-Behälter einsetzen.

**Hähnchenbrustfilet** in ca. 1 cm Streifen schneiden, auf dem Einlegeboden verteilen und mit „**Hello Smoky Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma verschließen.



## Für die Soße

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

**BBQ-Soße**, **Maisstärke**, ein Schluck **Ananassaft**, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und **3 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

**Hähnchenbrustfilet** mit **Sud** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./98 °C/Reverse/Stufe 0,5** vermischen.

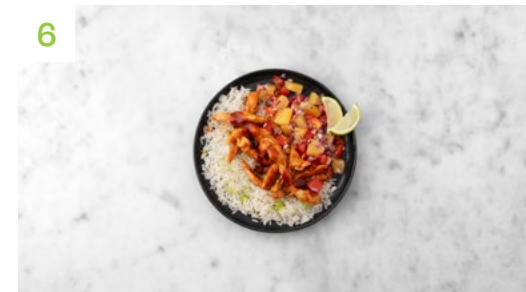
**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Reis garen

**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 dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

**Limettenreis** auf tiefe Teller verteilen. **Hähnchenstreifen** und **Ananas-Tomaten-Salsa** darauf anrichten, mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

**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>

