

# Hähnchenpfanne süßsauer mit Champignons geröstetem Sesam und Reis

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 595 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



braune Champignons



Schnittlauch



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Hühnerbrühe



- 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

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Hühnerbrühe	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. 600 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2489 kJ/595 kcal
Fett	1,8 g	10,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	13,8 g	83,3 g
– davon Zucker	2,8 g	16,9 g
Eiweiß	6,9 g	41,7 g
Salz	0,62 g	3,74 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:** **3)** Sesamsamen **9)** Senf **10)** Sellerie **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



## 1 Soße vorbereiten

**Aprikosenchutney, Ketchup, Sojasoße, Gemüsebrühe, 100 g [150 g | 200 g] Wasser\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **5 Min./50 °C/Stufe 3** erwärmen.

Währenddessen **Champignons** vierteln oder halbieren und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



## 2 Dampfgaren

**Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen und Mixtopf spülen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## 3 Hähnchen vorbereiten

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

**Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In einem tiefen Teller **Maisstärke** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen und kurz beiseitestellen.



## 4 In der Pfanne

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er leicht gebräunt ist, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.



## 5 Soße vollenden

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min ziehen lassen.

Vorbereitete **Soße** und **Champignons** in die Pfanne zum **Hähnchen** geben, unterrühren und ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Süßsaure Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit **Schnittlauch** und **geröstetem Sesam** bestreuen 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>

