

Würziges Orangen-Hähnchen auf Jasminreis

dazu Zucchini und Sweet Chili Soße

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchengeschnetzeltes



Jasminreis



Orange



Zucchini



Karotte



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Maisstärke



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Orange EG ZA ES MA	0,5**	1	1
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Maisstärke	6 g	8 g	12 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	413 kJ/99 kcal	2701 kJ/646 kcal
Fett	2 g	12,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	14,2 g	93 g
– davon Zucker	4,3 g	28,1 g
Eiweiß	6,1 g	40 g
Salz	0,72 g	4,71 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 EG: Ägypten ZA: Südafrika MA: Marokko BE: Belgien SN: Senegal



Varoma vorbereiten

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden. **Karotten** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.

Zucchini längs halbieren, in 0,5 cm Halbmonde schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Soße kochen

Sweet Chili Sauce, Sojasoße, Orangensaft, Maisstärke, 40 g [60 g | 80 g] **Garflüssigkeit***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen.

Karotten aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

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

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

50 ml [75 ml | 100 ml] **Orangensaft** auspressen.



Fertigstellen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** 3 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Karotten mit **Soße** aus dem Mixtopf und **Zucchini** zum **Hähnchen** in die Pfanne zugeben, vorsichtig vermengen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Falls die Soße zu dick wird, füge esslöffelweise **Garflüssigkeit*** hinzu.



Für die Soße

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

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

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



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

Reis und **Orangen-Hähnchen** auf tiefe Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

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>

