

# Hähnchenpfanne süßsauer mit Paprika

## geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 618 kcal • Tag 3 kochen

18



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet in Lake



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Ketchup



Sojasoße



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maisstärke



Gemüsebrühpulver



- 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, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
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
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 680 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2588 kJ/618 kcal
Fett	1,6 g	11,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	13,2 g	89,8 g
– davon Zucker	3,4 g	23 g
Eiweiß	5,9 g	39,9 g
Salz	0,63 g	4,31 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten **SN:** Senegal



## Für die Soße

Für die **süßsaure Soße:** 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühe, Sojasoße, Aprikosenchutney, Ketchup**, 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 **Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einem tiefen Teller **Maisstärke** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



## In der Pfanne

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten. Dann vorbereitete **süßsaure Soße** zugeben, unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.



## Dampfgaren vorbereiten

**Paprika** halbieren, entkernen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

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



## Soße vollenden

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen

**Paprikastücke** in die Pfanne zugeben, mischen und **Soße** mit etwas **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Deine Soße ein bisschen dünnflüssiger magst, gib noch etwas heiße Garflüssigkeit\* dazu.



## Dampfgaren & Kleinigkeiten

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Süßsaure Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

