

Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Reis

Thermomix kocht • 878 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Bacon (Scheiben)



Kaiserschoten



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Hoisinsoße



Sojasoße



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Sesamsamen



Maisstärke



- 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

Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|--------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Bacon (Scheiben) | 100 g | 125 g | 200 g |
| Kaiserschoten | 150 g | 200 g | 300 g |
| Ingwerpaste | 10 g | 15 g** | 20 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Frühlingszwiebel EG MA SN DE | 1 | 2 | 2 |
| Hoisinsoße 11 15) | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| Sojasoße 11 15) | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| Erdnussbutter 1) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Schwarzkümmel | 4 g | 6 g | 8 g |
| Sesamsamen 3) | 20 g | 30 g | 40 g |
| 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. 610 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 601 kJ/144 kcal | 3673 kJ/878 kcal |
| Fett | 6,2 g | 37,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,7 g | 10,3 g |
| Kohlenhydrate | 13,5 g | 82,7 g |
| – davon Zucker | 2 g | 12,1 g |
| Eiweiß | 8,3 g | 50,6 g |
| Salz | 0,64 g | 3,91 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 **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal **ES:** Spanien



1 Zerkleinern & dünsten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

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

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

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

Gedünsteten **Knoblauch-Ingwer-Mix** zum **Reis** geben und untermischen.



4 Kaiserschoten einwickeln

Kaiserschoten in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser*** übergießen, 2 – 3 Min. ziehen lassen und danach durch den Varoma-Behälter abgießen.

Baconscheiben quer halbieren.

Kaiserschoten auf die **Baconscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [12 | 20] Pakete entstehen.

Nach der Reis-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



2 Dampfgaren & Hähnchenbrust

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen in einer großen Schüssel **Hähnchenfilets** mit **Maisstärke** und einer Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** in einem tiefen Teller mischen.

Hähnchen in der **Sesam-Mischung** wälzen und **Sesampanade** andrücken.



5 Soße & Kaiserschoten

Weißer **Frühlingszwiebelringe** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Sojasoße, **Hoisinsoße**, **Erdnussbutter** und 100 g [200 g | 200 g] **Garflüssigkeit*** zugeben, **15 Sek./Stufe 6** vermischen und anschließend **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Bacon-Kaiserschoten** in der großen Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen. Rundherum für 4 – 5 Min. anbraten.



3 Hähnchen anbraten & backen

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfilets** auf jeder Seite für 1 – 2 Min. anbraten, sodass die **Panade** leicht gebräunt ist.

Tipp: *Vorsichtig wenden.*

Danach **Hähnchenfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Pfanne für Schritt 5 beiseitestellen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenbrustfilets** und **Kaiserschoten** im **Speckmantel** dazu anrichten. **Soße** über **Hähnchenbrustfilets** und **Reis** verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren 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>

