

# Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße

dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Reis

Thermomix kocht • 874 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 <b>ES</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Hoisinsoße <b>11   15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße <b>11   15</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter <b>1</b>	25 g	50 g	50 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Sesamsamen <b>3</b>	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	598 kJ/143 kcal	3657 kJ/874 kcal
Fett	6,3 g	38,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	10,5 g
Kohlenhydrate	13,3 g	81,4 g
– davon Zucker	1,6 g	9,8 g
Eiweiß	8,1 g	49,5 g
Salz	0,6 g	3,69 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## 1 Zerkleinern & dünsten

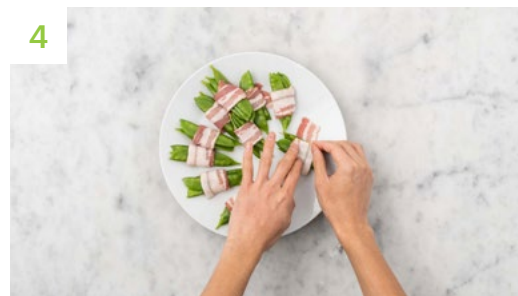
Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**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

Weiße **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

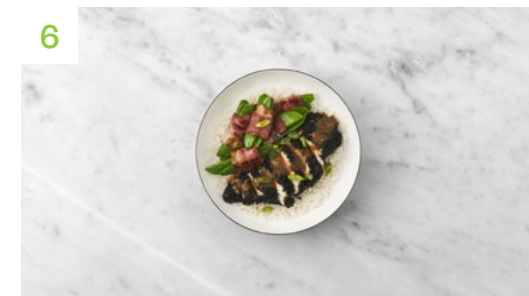
Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

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>

