



GEMÜSE-NUDEL-TOPF MIT GLASIERTER HÄHNCHENBRUST, dazu Pak Choi und rote Kresse

EXTRA LECKERBISEN

glasierte Hähnchenbrust



Vollkornspaghetti



Baby-Pak-Choi



Zucchini



Honig



Zitronengras/roter Chili



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sesam



rote Kresse



Sojasoße



Koriander/Kumin



Erdnüsse



Ingwer



Hähnchenbrust

20 [25|25] Min.

35 [35|35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Dank Hello Extra gibt es zu Deiner asiatischen Vollkornnudelpfanne ein ganz besonderes Highlight: **Proteinreiche** Hähnchenbrust mit einer leckeren Honig-Soja-Glasur sorgt für zarte Genussmomente. Kombiniert mit aromatischem Zitronengras, jeder Menge exotischem Gemüse und herzhaften Vollkornspaghetti zaubert Dir dieses Gericht den würzig-frischen Flair Asiens auf den Teller. Dazu ist ein angenehm voller Magen garantiert.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 ZUCCHINI & ZITRONENGRAS
Zitronengras mit einem Messerrücken etwas aufklopfen und in den Varoma-Behälter legen. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und ebenfalls in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Behälter verschließen.

Wasser* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 SOSSE KOCHEN
Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, mit kaltem Wasser ausspülen und trocknen (siehe **★TIPP**).

Knoblauch, **Chilistücke** und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kokosmilch, **Koriander/Kumin**, restliche **Sojasoße**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 1** garen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Vom Strunk des **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden, **Pak Choi** längs halbieren und Hälften nochmals vierteln, sodass breite Streifen entstehen. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT
In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hähnchenwürfel** darin für 5 – 8 Min. braten, bis die gesamte Flüssigkeit eingeköchelt ist.

Rote Kresse vom Wurzelballen trennen.

Spaghetti durch den Gareinsatz abgießen und zurück in den Topf geben.



3 SPAGHETTI GAREN
Vollkornspaghetti ins kochende **Wasser** geben und 8 – 10 Min. bissfest garen.

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Zucchini** durchmischen und **Pak-Choi-Stücke** über den **Zucchiniwürfeln** verteilen. Varoma-Behälter wieder verschließen, aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Honig**, mit jeweils der **Hälfte** vom **Sesam** und der **Sojasoße** verrühren und **Hähnchenwürfel** damit marinieren.



6 ANRICHTEN
Zitronengras aus dem Varoma entfernen.

Varomagemüse und **Kokossoße** zu den **Vollkornspaghetti** geben und alles gut vermengen. Auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Sesam**, **Erdnüssen** und **Kresse** bestreuen und genießen.

★TIPP: Der Mixtopf ist nach dem **Varomagaren** noch zu heiß, um gleich wieder zerkleinern zu können. Spüle ihn daher mit kaltem Wasser ab und trockne ihn.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
Zucchini BE ES	2 (klein)	2	2
roter Chili ES NL	½ ☑	¾ ☑	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Vollkornspaghetti 1)	125 g ☑	188 g ☑	250 g
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	20 g
Sesam 8)	20 g	20 g	20 g
Zitronengras MA	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☑	500 ml
Koriander/Kumin	2 g	3 g ☑	4 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
rote Kresse	20 g	40 g	40 g
Hähnchenbrust	280 g	420 g	560 g
Honig	16 g	24 g	32 g
Wasser*		350 g	
Öl*	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☑ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	3770 kJ/901 kcal
Fett	7 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	26 g
Kohlenhydrate	9 g	62 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	7 g	50 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 8) Sesam 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@helfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at