



Hähnchen süß-sauer

mit lockerem Jasminreis



HELLO SESAM

Sesam ist reich an Ballaststoffen und unterstützt Deinen Körper bei der optimalen Verwertung.



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Speisestärke



Frühlingszwiebel



Zwiebel



rote Paprika



Ketchup



Sojasoße



Sesam



Weißweinessig

25 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

leichter Genuss

Tag 1 - 3 kochen

Heute kommt ein echter Klassiker aus der asiatischen Küche auf Deinen Teller: Hähnchen süß-sauer. Ohne Fachchinesisch kannst Du jetzt Dein Lieblingsgericht beim Asiaten ganz einfach nachkochen. Lass Dir dieses **protein-** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

thermomix

Wasche das **Gemüse** und das **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Pfanne**.



1 HÄHNCHEN VORBEREITEN

Hähnchenbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.



3 DAMPFGAREN

Gareinsatz einsetzen, **Jasminreis**, 1 TL **Salz** und 1200 g **Wasser** zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, **Zwiebelspalten** auf die **Hähnchenstücke** geben, Varoma-Einlegeboden einsetzen, **Paprikawürfel** und **weiße Frühlingszwiebelringe** darauf verteilen. Varoma verschließen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer kleinen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warmhalten. Mixtopf leeren, Garflüssigkeit dabei auffangen. **Ketchup**, **Sojasoße**, **Weißweinessig**, 1 TL [2 TL] **Zucker**, 15 g [30 g] **Speisestärke** und 200 g [400 g] **Garflüssigkeit** zugeben, **10 Sek./Stufe 7** alles vermischen. Dann **3 Min. [4 Min.]/100 °C/Stufe 3** kochen. Nach Geschmack mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 [2] Prise **Zucker** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis, süß-saure **Soße**, **Hähnchen** und **Paprikagemüse** auf Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und geröstetem **Sesam** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|----------------------|--------|-------|
| Hähnchenbrustfilet | 2 | 4 |
| Speisestärke 15) | 16 g | 32 g |
| Jasminreis 15) | 150 g | 300 g |
| Frühlingszwiebel DE | 2 | 4 |
| Zwiebel NZ | 1 | 2 |
| rote Paprika BE | 1 | 2 |
| Ketchup 15) | 30 ml | 60 ml |
| Weißweinessig 1) 12) | 6 ml ☉ | 12 ml |
| Sojasoße 1) 6) | 20 ml | 40 ml |
| Sesam 11) 15) | 10 g | 20 g |

Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 450 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 557 kJ/133 kcal | 2688 kJ/641 kcal |
| Fett | 3 g | 13 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1 g | 3 g |
| Kohlenhydrate | 19 g | 90 g |
| - davon Zucker | 5 g | 21 g |
| Eiweiß | 9 g | 43 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 7 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NZ: Neuseeland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!