



# Regenwald-Reis mit Panko-Hähnchennuggets und Teriyaki-Gemüse

Family Thermomix kocht • 691 kcal • Tag 3 kochen

24



Disney  
**ZOOMANIA+**



**Disney+**  
Die brandneue Serie  
ab November  
nur auf Disney+  
streamen



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Mayonnaise



Panko-Mehl



Teriyakisauce



Basmatireis



Kokosflocken



Zucchini



Karotte



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, gewaschen



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

🕒 35 [35 | 45] Min. ⌚ 50 [50 | 60] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

(C) 2022 Disney  
Abonnement erforderlich, Ab 18.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 tiefe Teller und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	50 g	60 g
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	2889 kJ/691 kcal
Fett	2,54 g	17,77 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	4,04 g
Kohlenhydrate	12,73 g	89,06 g
– davon Zucker	2,45 g	17,16 g
Eiweiß	5,82 g	40,74 g
Salz	0,420 g	2,936 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:** **8)** Eier **9)** Senf **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 **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



## 1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Karotten** schälen, quer halbieren und danach längs vierteln.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 5 cm lange und 2 cm breite Stifte schneiden.

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

**Karotten**, **Zucchini** und weiße **Frühlingszwiebelringe** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, dabei etwas Platz für die **Hähnchennuggets** lassen.



## 2 Gemüse backen

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Gemüse** auf das Backblech geben.

**Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

**Tip:** Verwende 2 Backbleche für 4 Personen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 3 Hähnchen backen

**Mayonnaise** und **Paprikagewürz** in einem tiefen Teller mischen.

**Panko-Mehl** in einen zweiten tiefen Teller geben. **Hähnchenbrustfilets** in 6 [9 | 12] Stücke teilen, zuerst in der gewürzten **Mayonnaise**, dann in dem **Panko-Mehl** wälzen. Die **Pankobrösel** dabei gut andrücken.

**Hähnchenstücke** neben die **Karotten** auf das Blech legen und alles 22 – 26 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Reis zubereiten

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

**Kokosflocken** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. rösten, bis sie leicht braun werden. Anschließend zum **Reis** in den Gareinsatz geben und mit dem **Reis** vermischen.

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

Währenddessen **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 5 Teriyakisoße kochen

Nach der **Reisgarzeit** Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

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

**Teriyakisoße**, 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in den Mixtopf geben und **4 Min./100° C/Stufe 1** kochen.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern.

**Kokosreis**, **Ofengemüse** und **Hähnchennuggets** auf Teller verteilen.

**Teriyakisoße** über das **Gemüse** geben, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und restlichen **Limettenspalten** 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>

