



TOM KHA GAI! THAILÄNDISCHE SUPPE

mit Hähnchen, Kaffirlimettenblatt und Jasminreis



ZITRUS-SPECIAL

Wir lieben Zitrusfrüchte! Deshalb gibt's diesen Monat mit dem Zitrus-Special jede Woche ein Gericht mit Orange, Zitrone und Co. für Dich!



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Ingwer



Zitronengras



Zwiebel



Kaffirlimettenblatt



braune Champignons



roter Chili



Tomate



Limette



Jasminreis



Frühlingszwiebel

15 [20|25] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Genieße mit spritzigen Zitrusaromen! Denn Dein Special-Gericht in dieser Woche wartet mit gleich drei zitronigen Zutaten darauf, Deine Geschmacksnerven zu erfrischen: Limette, Zitronengras und Kaffirlimettenblatt sorgen in der Tom Kha Gai Suppe aus Thailand für die besonders frische Note. Damit Du lange satt bleibst, haben wir aber auch noch jede Menge Gemüse, **proteinreiches** Hähnchen und Jasminreis dabei. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Gemüsereibe** und **1 Geschirrtuch**.



1 CHILIÖL ZUBEREITEN
Chili halbieren, **Kerne** entfernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 7** verrühren, anschließend ebenfalls in eine weitere kleine Schüssel umfüllen und mit der Zubereitung fortfahren.



2 DAMPFGAREN
Hühnerbrust in ca. 2 cm große, mundgerechte Stücke schneiden und im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Wasser*** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, **17 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen und mit dem Rezept fortfahren.



3 GEMÜSE VORBEREITEN
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren und entsaften. **Champignons** vierteln. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** andrücken, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden, und quer halbieren. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Ingwer** schälen und entgegen der Faser in dünne Scheiben schneiden.



4 REIS WARM HALTEN
Nach der Varoma-Garzeit Varoma-Behälter abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und mit einem Geschirrtuch abgedeckt warm halten (**TIPP: So kann der Reis ausdampfen und bleibt trotzdem heiß.**) Mixtopf leeren, kalt spülen (**TIPP: Spüle den Mixtopf nach dem Garen kalt aus, dann kannst Du schnell zerkleinern.**) und trocknen. **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



5 SUPPE ZUBEREITEN
Kokosmilch, **Champignonviertel**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Zitronengras**, **Kaffirlimettenblatt**, **Wasser*** und **Hühnerbrühpaste*** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Danach **Hähnchenbrust** aus dem Varoma-Behälter in den Mixtopf zugeben und nochmals **6 Min./98 °C/☞/Stufe 0,5** kochen. Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und die **Tomate** in 8 Spalten schneiden.



6 ANRICHTEN
Zitronengras und **Kaffirlimettenblatt** aus dem Mixtopf entfernen. **Limettenabrieb**, **Limettensaft**, **Tomatenspalten** und restliche **Chilistreifen** zugeben, mit dem Spatel unterheben und mit **Salz*** abschmecken. **Suppe** auf tiefen Tellern verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und nach Belieben **Chiliöl** darüberträufeln. **Reis** in kleinen Schüsseln anrichten und dazu reichen. Khō hai dja! (Das heißt „Guten Appetit“ auf thailändisch.)

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
roter Chili ES	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Jasminreis	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel ☞	1	1	2
Limette MX BR	1	1 ½	2
braune Champignons PL	100g	150 g	200 g
Zitronengras TH MA	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Kokosmilch	250 ml	400 ml	250 ml
Kaffirlimettenblatt ES TH	1	2	2
Tomate ES MA	1	1	2
Öl* für Chiliöl	30 g	45 g	60 g
Wasser für den Reis*		1.200 g	
Salz* für den Reis		1,5 TL	
Wasser* für die Suppe	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühpaste*	1 TL	1 ½ TL	2 TL
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	3.462 kJ/830 kcal
Fett	10 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	26 g
Kohlenhydrate	9 g	48 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	7 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

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

URSPRUNGLÄNDER

MX: Mexiko BR: Brasilien ES: Spanien CN: China
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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at