

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken

dazu Gurken-Radieschen-Salat und Teriyaki-Erdnuss-Dip

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 635 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchengeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radieschen



Teriyakisofe



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Erdnussbutter



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Sweet Chili Sauce 14)	25 g	50 g	50 g
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 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. 430 g)
Brennwert	624 kJ/149 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	3,7 g	15,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	2,6 g
Kohlenhydrate	19,5 g	83,2 g
– davon Zucker	7,7 g	32,9 g
Eiweiß	9,6 g	40,8 g
Salz	0,59 g	2,5 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 **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **IT:** Italien



Hähnchen marinieren

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Die Hälfte der **Teriyakisoße** und **Hähnchengeschnetzeltes** hinzugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und marinieren.



Für den Dip

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL Schale abreiben und **Limette** vierteln.

Erdnussbutter, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, restliche **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Gurke in grobe Stücke schneiden.

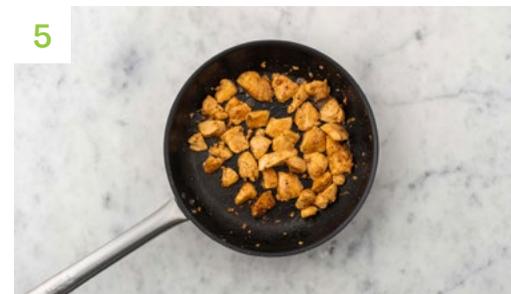
Gurkenstücke, **Radieschen**, **Sweet-Chili-Soße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalte** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Gurken-Radieschen Salat** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. 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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

5 Min. vor Ende der Reisgarzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Mariniertes **Hähnchengeschnetzeltes** darin rundherum für 4 – 6 Min braten, bis dieses innen nicht mehr glasig ist.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen



Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

Limetten-Reis in tiefen Tellern anrichten. **Hähnchen** und **Gurken-Radieschen-Salat** auf dem **Reis** anrichten und mit **Sriracha Sauce (Achtung: scharf!)** beträufeln. **Erdnuss-Dip** und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

