

# Teriyaki-Hähnchen mit Kokosreis

## Brokkoli, Karotte und Sesam

Family High Protein Thermomix kocht • 792 kcal • Tag 3 kochen



-  Hähnchenbrustfilet in Lake
-  Jasminreis
-  Brokkoli
-  Karotte
-  Frühlingszwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Ingwerpaste
-  Limette, gewachst
-  Sesamsamen
-  Kokosmilch
-  Sojasoße

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Honig\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli <b>DE   NL   ES</b>	1	0,75**	1
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	1
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml

\*\*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. 550 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	3313 kJ/792 kcal
Fett	6,4 g	35,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	18,1 g
Kohlenhydrate	13,7 g	75,8 g
– davon Zucker	8,6 g	47,5 g
Eiweiß	8,2 g	45 g
Salz	0,46 g	2,56 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:** 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IL:** Israel

**MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien

**CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 1 Teriyaki vorbereiten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sojasoße**, die Hälfte [**drei Viertel | gesamte**] **Ingwerpaste**, 2 TL [**3 TL | 4 TL**] **Honig\***, 50 g [**75 g | 100 g**] **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen. **Teriyakisauce** in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Karotte** schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Brokkoli** in kleine **Röschen** teilen.



## 2 Dampfzugare vorbereiten

**Gemüse** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

**Hähnchenbrust** in 1 cm dicke Streifen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

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



## 3 Dampfzugen

1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Limette** in 6 [**6 | 12**] Spalten schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne **Fett** rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und fortfahren.



## 4 Reis vollenden

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

**Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und mind. 8 Min. quellen lassen.



## 5 Pfanne vollenden

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** in der Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben, ca. 2 Min. anbraten und mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen.

**Fleisch** und **Gemüse** aus dem Varoma zugeben und alles 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart und das **Gemüse** weich ist.

**Soße** mit **Saft** von 1 [**2 | 3**] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls die Soße verdampft ist, gib einen Schluck **Wasser\*** dazu.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Teriyaki-Hähnchen** dazu anrichten, mit **geröstetem Sesam** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit 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>

