

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu Brokkoli und süßes Chili-Gemüse

Kalorien im Blick High Protein Thermomix kocht • 605 kcal • Tag 3 kochen



GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Hähnchenbrustfilet in Lake



Jasminreis



Brokkoli



Karotte



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sweet Chili Soße



Sojasoße



Blütenhonig



Hühnerbrühe



Maisstärke



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 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 DE NL ES | 1 | 1 | 1 |
| Karotte DE NL ES IL | 2 | 3 | 4 |
| Knoblauchzehen ES | 1 | 2 | 2 |
| Hoisinsoße 11) 15) | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| Sweet Chili Soße 14) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Sojasoße 11) 15) | 25 ml | 25 ml | 50 ml |
| Blütenhonig | 8 g | 14 g** | 20 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Maisstärke | 4 g | 6 g | 8 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. 800 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 314 kJ/75 kcal | 2531 kJ/605 kcal |
| Fett | 1,4 g | 11,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,2 g | 1,9 g |
| Kohlenhydrate | 10,6 g | 85,5 g |
| – davon Zucker | 2,8 g | 22,8 g |
| Eiweiß | 5,3 g | 42,4 g |
| Salz | 0,48 g | 3,89 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: 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

IL: Israel



Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden. **Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden. **Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.



Soße kochen

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, **Honig** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen. Anschließend **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Tipp: Wenn die Soße zu dick ist, gib noch esslöffelweise **Garflüssigkeit** dazu.

Währenddessen **Hähnchen** mit 2 Gabeln auseinander zupfen und fortfahren.



Dampfgaren

Hähnchenbrustfilet halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.

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

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Hühnerbrühe**, 1.200 g **Wasser*** und 1 TL **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Gemüse vollenden

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Gemüse** aus dem V-Behälter und die Hälfte der **Sweet-Chili-Soße** unter das **Gemüse** mischen und alles vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchenfleisch nach der Kochzeit zur **Soße** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.



Weiter dampfgaren

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

Reis, **Brokkoli-Karotten-Gemüse** und **Pulled Chicken in Bowls** oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher **Sweet Chili-Soße** 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>

