

Thai-Basilikum Stir Fry nach Art Pad Kra Pao! mit Hähnchen und Chili-Erdnuss-Topping

High Protein Thermomix kocht • 711 kcal • Tag 3 kochen

21



Basmatireis



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



grüne Chilischote



Thai-Basilikum



Sojasoße



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Erdnüsse



Buschbohnen



Hähnchengeschnetzeltes



Maisstärke



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

thermomix

🔪 null [null | null]

🕒 null [null | null]

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
grüne Chilischote NL MA ES	1	1	2
Thai-Basilikum	10 g	10 g	20 g
Sojasoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	18 ml	36 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 570 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	2977 kJ/711 kcal
Fett	4,16 g	23,55 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,53 g
Kohlenhydrate	13,97 g	79,16 g
– davon Zucker	2,30 g	13,03 g
Eiweiß	8,11 g	45,95 g
Salz	0,484 g	2,744 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Soße vorbereiten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Sojasoße, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und in einen großen Topf umfüllen.



Kleinigkeiten

Chilischote (Achtung: scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 6 Min. ziehen lassen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Varoma vorbereiten

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Hähnchengeschnetzeltes auf den Varoma-Einlegeboden geben, diesen in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Fertigstellen

Topf mit vorbereiteter **Soße** erhitzen und kurz aufkochen lassen.

Hähnchengeschnetzeltes, **Bohnen**, die Hälfte der **Chili** und drei Viertel des **Thai-Basilikums** zugeben und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis das **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit hat und die **Soße** etwas eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

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. Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern verteilen. **Pad Kra Pao** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

Restlichen **Chili** und **Thai-Basilikum** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

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

