

# Cremige Jägerpfanne mit veganen Filetstücken dazu Basmatireis

Vegan Thermomix kocht • 847 kcal • Tag 3 kochen

33



vegane Filetstücke  
Hähnchen-Art



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Worcester Sauce



geriebener Thymian



Basmatireis



Champignons



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Karotte



Soja Kochcrème



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke Hähnchen-Art <b>11</b>   <b>15</b> )	200 g	400 g	400 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	5 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
gerebelter Thymian	1 g	2 g	2 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons	150 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b> )	3 g	3 g	6 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	1	2	2
Soja Kochcrème <b>11</b> )	250 ml	500 ml	500 ml
Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 700 g)
Brennwert	504 kJ/121 kcal	3543 kJ/847 kcal
Fett	5,98 g	41,99 g
– davon ges. Fettsäuren	0,69 g	4,82 g
Kohlenhydrate	11,53 g	81,01 g
– davon Zucker	1,45 g	10,22 g
Eiweiß	4,88 g	34,26 g
Salz	0,482 g	3,386 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:** **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark



## Vegane Filetstücke marinieren

**Knoblauch** abziehen, die Hälfte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. „**Hello Smoky Paprika**“, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. **Vegane Filetstücke** hinzugeben, gut vermengen und marinieren lassen.



## Für die Soße

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** und **Champignonscheiben** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**Karotten** aus dem Varoma, **Kochcrème**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Thymian**, **Worcester Sauce** und 100 g **Garflüssigkeit\*** zugeben und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Während die **Soße** kocht, mit der Zubereitung fortfahren.



## Dampfgaren

**Karotte** schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Karotten** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

**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 **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Filetstücke anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin die marinierten **Filetstücke** für 4 – 5 Min. goldbraun anbraten.

**Soße** im Mixtopf mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Sollte Dir die Soße zu dickflüssig sein, gib noch etwas **Garflüssigkeit\*** dazu.

**Reis** mit einer Gabel auflockern.



## Kleinigkeiten

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

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

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



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen, **Soße** und **Filetstücken** daneben anrichten.

## 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>

