ZARTE HÄHNCHENBRUST

mit rauchigen Gewürzen und schwarzem Salsa-Reis

HELLO SCHWARZER REIS

Schon einmal schwarzen Reis probiert? In dieser Komposition schmeckt das fluffige Korn besonders gut!

schwarzer Reis

Mango

Eiertomate

grüne Chilischote

Koriander

Weißweinessig

Hähnchenbrust

rote Zwiebel

Gewürzmischung

20 Min.

55 min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 – 3 kochen

leichter Genuss

Würzig, aromatisch, lecker, zart – heute erlebst Du ein Geschmackserlebnis vom Feinsten! Die zarte Hähnchenbrust verbindet sich mit der Gewürzmischung zu einem herzhaften Traum, der auf Deiner Zunge zergeht. Dazu gibt es schwarzen Reis mit einer fruchtigen Salsa. Wohlverdient unser Rezept der Woche! Lass Dir dieses **scharfe** und **fettarme** Gericht schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Küchenpapier, 2 große Schüsseln** und **Backpapier**. Entdecke die **zarte Hähnchenbrust mit rauchigen Gewürzen.**

1 HÄHNCHEN MARINIEREN

Hähnchenbrust mit dem Boden eines kleinen Topfs ca. 2 cm dick flachklopfen. In einer großen Schüssel mit 1 EL **Öl**, **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen. **Fleisch** darin wenden und ziehen lassen.

2 SALSA VORBEREITEN

Koriander mit Stielen in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und eine Hälfte in den Mixtopf geben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 SALSA ZUBEREITEN

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern abschneiden und dieses in groben Stücken in den Mixtopf geben. **Eiertomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** zugeben. **Grüne Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** zugeben. **Weißweinessig**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **20 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mischen. In eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

4 REIS VORGAREN

Gareinsatz in den Mixtopf geben und **schwarzen Reis** einwiegen. 1200 g **Wasser** in den Mixtopf geben, dabei darauf achten, dass der **Reis** vom **Wasser** bedeckt ist und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

5 HÄHNCHEN ZUBEREITEN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Hähnchenbrust** auf dem Backpapier verteilen, Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen, nach Ende der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen.

6 ANRICHTEN

Schwarzen Reis mit der **Salsa** in der großen Schüssel vermischen. **Salsa-Reis** und **Hähnchenbrust** auf Teller verteilen und zusammen genießen!

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

schwarzer Reis 15)	150 g
Mango BR	1
Eiertomate NL	2
grüne Chilischote ES	½ ⚭
Koriander	10 g
Weißweinessig 1) 12)	6 ml ⚭
Hähnchenbrust	2
rote Zwiebel NZ	½ ⚭
Kalifornische Gewürzmischung 15)	3 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben.
⚭ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	430 kJ/102 kcal	2569 kJ/610 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	82 g
– davon Zucker	6 g	32 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH