

# Hähnchenfilet in Cashewsoße mit Aprikosen-Reis und Brokkoli

Family Thermomix kocht • 735 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



Brokkoli



Cashewkerne



Hühnerbrühe



Balsamico-Crème



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Kochsahne



getrocknete Aprikosen



Jasminreis



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 30] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Brokkoli <b>DE</b>	250 g	500 g	500 g
Cashewkerne <b>25)</b>	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne <b>7)</b>	100 g**	150 g	200 g**
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	40 g	40 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Öl*, Wasser*	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. 640 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	3076 kJ/735 kcal
Fett	3,96 g	25,14 g
– davon ges. Fettsäuren	1,35 g	8,57 g
Kohlenhydrate	12,72 g	80,79 g
– davon Zucker	2,04 g	12,93 g
Eiweiß	7,39 g	46,94 g
Salz	0,321 g	2,040 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose)

**14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **25)** Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## Reis vorbereiten

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

Getrocknete **Aprikosen** fein würfeln, zum **Reis** in den Gareinsatz geben und unterheben.



## Vorgaren

1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./Varoma/ Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Dampfgaren

**Brokkoli** in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden und beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **13 Min./ Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Hähnchenbrust braten

**Hähnchenfilets** rundherum mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten. Mit 125 ml [200 ml | 250 ml] **Wasser\*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und mit geschlossenem Deckel 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Cashewkerne** grob hacken.



## Soße vollenden

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen, gehackte **Cashews**, **Balsamico-Crème** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochsahne** in die **Soße** rühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und mit dem **Brokkoli** auf Teller verteilen.

**Hähnchenfilets** auf die Teller legen und aufschneiden.

Mit **Cashewsoße** begießen und 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>

