



# HÄHNCHENPFANNE SÜSSSAUER

mit roter Paprika, geröstetem Sesam und Jasminreis



## HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasoße wird anhand vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Hähnchenbrustfilets



Maisstärke



Jasminreis



Frühlingszwiebeln



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Paprika



Sojasoße



Rotweinessig



Gemüsebrühe



Aprikosenchutney

20 [25 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

1 Tag 1 - 3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 tiefen Teller, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 VORBEREITEN

200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühe, Rotweinessig, Sojasaße, Aprikosenchutney, Ketchup, 10 g [15 g | 20 g] Zucker\*** in den Mixtopf geben und **5 Min./ 50 °C/ Stufe 3** erwärmen.

Währenddessen **Hähnchenbrustfilets** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In einem tiefen Teller **Maisstärke** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, **Hähnchenstücke** darin wälzen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



## 4 BRATEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **weiße Frühlingszwiebelringe, Zwiebspalten** und **Hähnchenstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten. Dann vorbereitete **süßsaure Soße** zugeben, unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.



## 2 DAMPFGAREN VORBEREITEN

**Paprika** halbieren, entkernen, in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. **Süßsaure Soße** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1½ TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.



## 5 SOSSE VOLLENDEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. **★ TIPP:** *Nimm den Gareinsatz mit Reis zum Warmhalten aus dem Mixtopf, so bleibt er schön körnig.*

**Paprikastücke** in die Pfanne zugeben, mischen und **Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und eventuell etwas **Zucker\*** abschmecken.

**★ TIPP:** *Wenn Du Deine Soße ein bisschen dünnflüssiger möchtest, gib noch etwas heiße Garflüssigkeit dazu.*



## 3 SCHNEIDEN UND RÖSTEN

Varoma-Behälter aufsetzen und **17 Min./ Varoma/ Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er leicht gebräunt ist, danach in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Süßsaure Hähnchenpfanne** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und geröstetem **Sesam** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebeln DE   ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
rote Paprika NL   ES	1	2	2
Ketchup	40 ml	60 ml	80 ml
Aprikosenchutney 4)	25 g	25 g	50 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Sojasaße 1) 10)	25 g	40 ml	50 g
Sesam 8)	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	200 g	300 g	400 g
Zucker* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 600 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2.579 kJ/617 kcal
Fett	1,74 g	10,32 g
- davon ges. Fettsäuren	0,27 g	1,61 g
Kohlenhydrate	14,91 g	88,62 g
- davon Zucker	3,73 g	22,16 g
Eiweiß	6,81 g	40,49 g
Salz	0,676 g	4,018 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) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 8) Sesamsamen  
10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at