

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken dazu Gurken-Radieschen-Salat und Soja-Tahini-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 618 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Hähnchengeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Gurke



Radieschen



Sweet-Chili-Soße



Tahini-Paste



Sojasoße



Limette, gewachst



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel. 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gurke NL ES GR	1	1	2
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Tahini-Paste 3	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11 15	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Wasser*, Öl*	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. 490 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	2587 kJ/618 kcal
Fett	3,23 g	15,82 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	2,74 g
Kohlenhydrate	15,77 g	77,25 g
– davon Zucker	2,91 g	14,28 g
Eiweiß	8,53 g	41,82 g
Salz	0,493 g	2,416 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: **3** Sesamsamen **11** Soja **14** Schwefeldioxid und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Kleine Vorbereitung

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

Sriracha, die Hälfte der **Sojasoße** hinzugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Hähnchengeschnetzeltes hinzugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und marinieren. Mixtopf spülen.



Für den Dip

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL Schale abreiben und **Limette** vierteln.

Tahini, **Honig**, restliche **Sojasoße**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 10 g [15 g | 20] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Salat

Gurke in grobe Stücke schneiden.

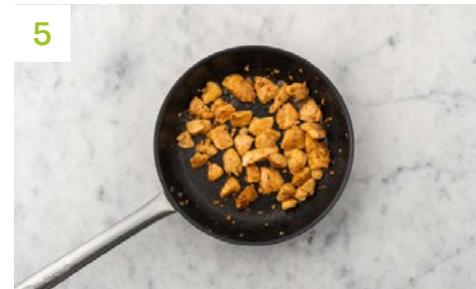
Gurkenstücke, **Radieschen** und **Sweet-Chili-Soße** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Gurken-Radieschen Salat** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis garen

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 und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

5 Min. vor Ende der **Reisgarzeit** mit der Zubereitung fortfahren.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Mariniertes **Hähnchengeschnetzeltes** darin rundherum für 4 – 6 Min braten, bis dieses innen nicht mehr glasig ist.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen



Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel etwas auflockern und dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

Limetten-Reis in tiefen Tellern anrichten.

Gurken-Radieschen-Salat und **Hähnchen** nebeneinander auf dem **Reis** anrichten.

Dip und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

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>

