Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße

dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Wildreis

11

Thermomix kocht • 847 kcal • Tag 3 kochen

- Basmati-Wildreis-Mischung
- Ingwer
- Knoblauchzehe
- Schwarzkümmel
- Sesam
- Maisstärke
- Hähnchenbrustfilet
- Frühlingszwiebel
- Hoisinsoße
- Erdnussbutter
- Sojasoße
- Kaiserschoten
- Bacon (Scheiben)

thermomix

25 [25 | 30] Min. 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 1 große Pfanne, 1 Backblech mit Backpapier und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Ingwer **PE** | **CN**	15 g**	22 g**	30 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Sesam **3)**	20 g	30 g	40 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	2	2
Hoisinsoße **11) 15)**	25 ml	50 ml	50 ml
Erdnussbutter **1)**	25 g	50 g	50 g
Sojasoße **11) 15)**	25 ml	50 ml	50 ml
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Bacon (Scheiben)	100 g	125 g	200 g
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. 610 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	3542 kJ/847 kcal
Fett	5,99 g	36,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,66 g	10,13 g
Kohlenhydrate	13,14 g	80,29 g
– davon Zucker	1,53 g	9,35 g
Eiweiß	7,87 g	48,07 g
Salz	0,619 g	3,780 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) Erdnüsse **3)** Sesamsamen **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **IT:** Italien

2022-W43

1

Zerkleinern & dünsten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Die Hälfte [**zwei Drittel** | **den ganzen**] **Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [**15 g** | **15 g**] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währendessen **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Gedünsteten **Knoblauch-Ingwer-Mix** zum **Reis** geben und untermischen.

2

Dampfgaren & Hähnchenbrust

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währendessen in einer großen Schüssel **Hähnchenfilets** mit **Maisstärke** und einer Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen.

Hähnchen in der **Sesam-Mischung** wälzen und **Sesampanade** andrücken.

3

Hähnchen anbraten & backen

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfilets** auf jeder Seite für 1 – 2 Min. anbraten, sodass die Panade leicht gebräunt ist. Danach **Hähnchenfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne für Schritt 5 beiseitestellen.

4

Kaiserschoten einwickeln

Kaiserschoten in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser*** übergießen, 2 – 3 Min. ziehen lassen und danach durch den Varoma-Behälter abgießen.

Baconscheiben quer halbieren. **Kaiserschoten** auf die **Baconscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [**12** | **20**] Pakete entstehen.

Nach der **Reis**-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

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

5

Soße & Kaiserschoten

Weiße Frühlingszwiebelringe und 10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Sojasoße, **Hoisinsoße**, **Erdnussbutter** und 100 g [**200 g** | **200 g**] **Garflüssigkeit*** zugeben, **15 Sek./Stufe 6** vermischen und anschließend **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währendessen **Bacon-Kaiserschoten** in der großen Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze erwärmen. Rundherum für 4 – 5 Min. anbraten.

6

Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenbrustfilets** und **Kaiserschoten** im **Speckmantel** dazu anrichten.

Soße über **Hähnchenbrustfilets** und **Reis** verteilen, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?
Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!