

Sesam-Hähnchen mit Hoisin-Erdnuss-Soße

dazu Kaiserschoten im Speckmantel und Wildreis

Thermomix kocht • 851 kcal • Tag 3 kochen

11



Hähnchenbrustfilet



Basmati-Wildreis-Mischung



Bacon (Scheiben)



Kaiserschoten



Hoisinsoße



Ingwer



Schwarzkümmel



Knoblauchzehe



Sesam



Maisstärke



Frühlingszwiebel



Erdnussbutter



Sojasoße



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|--------|--------|-------|
| Hähnchenbrustfilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Basmati-Wildreis-Mischung | 150 g | 225 g | 300 g |
| Bacon (Scheiben) | 100 g | 125 g | 200 g |
| Kaiserschoten | 150 g | 200 g | 300 g |
| Hoisinsoße 11 15 | 25 ml | 50 ml | 50 ml |
| Ingwer PE CN BR TH | 15 g** | 22 g** | 30 g |
| Schwarzkümmel | 4 g | 6 g | 8 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Sesam 3 | 20 g | 30 g | 40 g |
| Maisstärke | 4 g | 6 g | 8 g |
| Frühlingszwiebel DE EG MA IT | 1 | 2 | 2 |
| Erdnussbutter 1 | 25 g | 50 g | 50 g |
| Sojasoße 11 15 | 25 ml | 50 ml | 50 ml |

**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 | 583 kJ/139 kcal | 3561 kJ/851 kcal |
| Fett | 5,99 g | 36,61 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,66 g | 10,13 g |
| Kohlenhydrate | 13,00 g | 79,45 g |
| – davon Zucker | 1,49 g | 9,10 g |
| Eiweiß | 7,86 g | 48,04 g |
| Salz | 0,649 g | 3,968 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

IT: Italien **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand **ES:** Spanien



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 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.

Währenddessen Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

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



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.



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.

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

Sesam und Schwarzkümmel in einem tiefen Teller mischen.

Hähnchen in der Sesam-Mischung wälzen und Sesampanade andrücken.



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.

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



3 Hähnchen anbraten & backen

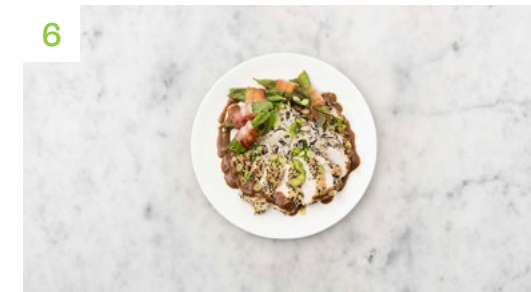
Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

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.

Tipp: Vorsichtig wenden.

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.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

