



ASIATISCHE HÄHNCHENSPIESSE MIT HONIG, scharfem Chili-Limetten-Reis und Grillgemüse

SPECIAL



Hähnchenbrustfilets



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Jasminreis



Kokosmilch



Jalapeño-Chili



Limette



Frühlingszwiebeln rote



Spitzpaprika



Holzspieße



Honig

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

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Für unser Honig-Special haben wir uns in dieser Woche etwas ganz Besonderes einfallen lassen: ein asiatisches Gericht, in dem **proteinreiche** Hähnchenspieße mit Honig und Sojasoße mariniert werden. Dazu gibt es einen cremig-feurigen Chili-Kokosmilch-Reis und Paprikaringe und Frühlingszwiebel. Und für den ganz besonderen Frischekick sorgen Limettenspalten. Lass es Dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln** davon **1 mit Deckel**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 ZERKLEINERN & MARINADE

Chili halbieren, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und in dünne, runde Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hälfte** vom **Honig** und **Hälfte** der **Sojasoße** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.



2 DAMPFGAREN

Paprika in 1 cm dicke Ringe schneiden. Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** schräg in 4 Teile schneiden. Beides in den Varoma-Behälter geben, mit etwas **Öl*** beträufeln, **salzen*** und **pfeffern***. Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **1½ TL Salz***, **5 g Öl*** und **1.200 g Wasser*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



3 HÄHNCHENSPIESSE VORBEREITEN

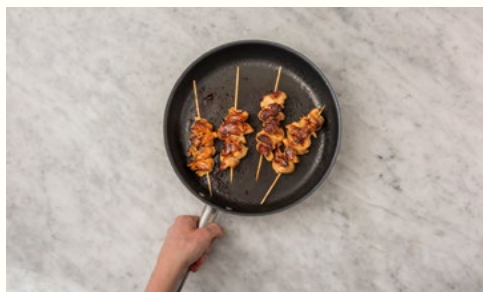
Hähnchenbrüste in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in die große Schüssel zur **Marinade** geben, gut vermengen und 5 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit **Limettenschale** abreiben und **Limette** in Spalten schneiden. Dunkelgrünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Nun die **Hähnchenbruststücke** auf 4 [6 | 8] **Holzspieße** stecken.



4 KOKOSREIS VOLLENDEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch**, **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**), **Limettenschale** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** erhitzen. Den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort abdecken und 10 Min. ausquellen lassen.

Währenddessen die **Spieße** braten.



5 SPIESSE BRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spieße** darin 6 – 10 Min. braten. **Spieße** aus der Pfanne nehmen und Hitze reduzieren. Restliche **Sojasoße** und **Honig** in die Pfanne geben. **Gemüse** aus dem Varoma zugeben, vermengen und für 1 – 2 Min. heiß werden lassen.



6 ANRICHTEN

Reis mit der Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Spieße** auf dem **Reis** anrichten. Mit **Gemüse** toppen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Zuletzt mit dem **Sud** aus der Pfanne beträufeln.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jalapeño-Chili NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	10 g ☉	20 g	20 g
Honig	36 g	56 g	84 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
rote Spitzpaprika BE NL	1	2	2
Frühlingszwiebeln DE IT	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
Limette BR MX	1	1	1
Holzspieße	4	6	8
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 550 g)
Brennwert	602 kJ/144 kcal	3.402 kJ/813 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
- davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	7 g	39 g
Salz	1 g	5 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 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland IT: Italien NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien CN: China

#HelloFreshDE

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