

# ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE

mit Buschbohnen, Paprika und Kokosmilchreis

FAMILY



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



rote Paprika



Hähnchenbrustfilets



Buschbohnen

## Marcos Tipps für Kids!



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Reis abwaschen.

Mit dem Ingwer sparsam umgehen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein Zuviel schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen, ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



35 [40] Min.

35 [40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen



# LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Neben dem **Thermomix\*** benötigt Ihr **1 große Schüssel** mit **Deckel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 FÜR DIE TERIYAKISOSSE

**Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** erkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**,  $\frac{3}{4}$  EL [1 EL] **Honig\*** und  $1\frac{1}{2}$  EL [2 EL] **Wasser\*** zugeben und **30 Sek./Stufe 4** vermengen. **Teriyakisoße** in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen. **★ TIPP:** Falls Eure Kinder würziges Essen nicht gewohnt sind, könnt Ihr natürlich auch weniger Ingwer benutzen.



## 4 KOKOSREIS ZUBEREITEN

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** in eine große Schüssel umfüllen. Vorsichtig verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** geben (nicht umrühren!), ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen und mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 DAMPFGAREN VORBEREITEN

**Bohnen** schräg halbieren und in den Varoma-Behälter geben. **Hähnchenbrust** in mundgerechte Stücke schneiden, **salzen\*** und **peffern\*** und auf den **Bohnen** verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



## 5 PFANNE VOLLENDEN

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden. In einer großen Pfanne  $1\frac{1}{2}$  EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprikastreifen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** 2 Min. anbraten. **Hähnchenbruststücke** und **Bohnen** aus dem Varoma zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. **Teriyakisoße** darübergießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** und die **Hähnchenstücke** gar sind.



## 3 DAMPFGAREN

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen.  $1\frac{1}{2}$  TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.



## 6 ANRICHTEN

**Kokosreis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
rote Paprika ES   NL	2	2
Buschbohnen	300 g	400 g
Frühlingszwiebel DE   ES	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Ingwer CN   BR	20 g	30 g
Sojasoße 1) 10)	60 ml	80 ml
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Honig* für Schritt 1	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 1	$1\frac{1}{2}$ EL	2 EL
Salz* für Schritt 3		$1\frac{1}{2}$ TL
Wasser* für Schritt 3		1.200 g
Öl für Schritt 5	$1\frac{1}{2}$ 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	480 kJ/115 kcal	2.856 kJ/683 kcal
Fett	3,69 g	21,99 g
– davon ges. Fettsäuren	2,43 g	14,50 g
Kohlenhydrate	13,13 g	78,16 g
– davon Zucker	2,38 g	14,20 g
Eiweiß	7,03 g	41,87 g
Salz	0,771 g	4,592 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

DE: Deutschland NL: Niederland CN: China BR: Brasilien ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at