



ASIATISCHE HÄHNCHENSPIESSE MIT HONIG, scharfem Chili-Limetten-Reis und gedämpftem Gemüse



HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „Der Goldfarbene“.



Hähnchenbrustfilets



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasoße



Jasminreis



Kokosmilch



grüne Chilischote



Limette



Frühlingszwiebeln



rote Spitzpaprika



Holzspieße



Honig

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

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

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.



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.

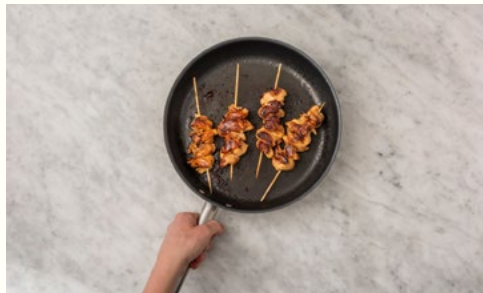
Währenddessen die **Spieße** braten.



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. **1 1/2 TL Salz***, **5 g Öl*** und **1.200 g Wasser*** über den **Reis** zugeben, Varoma aufsetzen, **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



5 SPIESSE BRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [1 1/2 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.



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.



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.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR MX	1	1	1
grüne Chilischote NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	10 g ☉	20 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Honig	20 g	30 g ☉	40 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	50 ml	80 ml
Holzspieße	4	6	8
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Frühlingszwiebeln DE ES	2	3	4
Salz* für Schritt 2		1 1/2 TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	3.056 kJ/731 kcal
Fett	5,17 g	27,54 g
– davon ges. Fettsäuren	2,77 g	14,77 g
Kohlenhydrate	14,83 g	78,98 g
– davon Zucker	3,29 g	17,54 g
Eiweiß	7,42 g	39,53 g
Salz	0,861 g	4,586 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 NL: Niederlande ES: Spanien CN: China

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

#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