

# Bowl mit Pulled Chicken Hoisin-Style

dazu süßes Chili-Gemüse und Reis

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 585 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Hoisinsoße



Sojasoße



Brokkoli



Karotte



Sweet-Chili-Soße



Maisstärke



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

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 50 [50 | 55] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Honig\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hoisinsoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Öl*, Honig*, Wasser*	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. 630 g)
Brennwert	390 kJ/93 kcal	2448 kJ/585 kcal
Fett	1,67 g	10,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,28 g	1,73 g
Kohlenhydrate	12,98 g	81,45 g
– davon Zucker	3,01 g	18,86 g
Eiweiß	6,89 g	43,24 g
Salz	0,602 g	3,777 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: 11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



## Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Brokkoli** in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

**Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



## Soße kochen

Varoma abnehmen.

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

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit\***, **Hoisinsoße**, **Sojasoße**, 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Honig\*** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen. Anschließend **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

**Tipp:** Wenn die Soße zu dick ist, gib noch esslöffelweise **Garflüssigkeit\*** dazu.

Währenddessen **Hähnchen** mit 2 Gabeln auseinander zupfen und fortfahren.



## Dampfgaren

**Hähnchenbrustfilet** halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenfleisch** darin 2 Min. rundherum scharf anbraten und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Hühnerbrühe**, 1.200 g **Wasser\*** und 1 TL **Salz\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse vollenden

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, **Gemüse** aus dem Varoma-Behälter und die Hälfte der **Sweet-Chili Soße** unter das **Gemüse** mischen und alles vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hähnchenfleisch** nach der Kochzeit in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.



## Weiter dampfgaren

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Reis, Brokkoli-Möhren-Gemüse** und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlicher **Sweet Chili-Soße** 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>

