

Cremige Jägerpfanne mit veganen Filetstücken

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 797 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Filetstücke
Hähnchen-Art



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Worcester Sauce



Petersilie glatt



Thymian



Basmatireis



Champignons



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Karotte



Soja Kochcrème



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke Hähnchen-Art 11 15)	200 g	400 g	400 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 g	16 g	16 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons	100 g	150 g	225 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Soja Kochcrème 11)	250 g	500 g	500 g
Öl*, Wasser*, Salz*	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. 670 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	3335 kJ/797 kcal
Fett	5,54 g	36,94 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	4,36 g
Kohlenhydrate	12,11 g	80,75 g
– davon Zucker	1,48 g	9,88 g
Eiweiß	4,99 g	33,26 g
Salz	0,507 g	3,380 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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien IL: Israel



Vegane Filetstücke marinieren

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, die Hälfte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. „**Hello Smoky Paprika**“, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Vegane Filetstücke hinzugeben, gut vermengen und marinieren lassen.



Dampfgaren

Karotte schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Karottenhalbmonde in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Zwiebel abziehen und halbieren.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

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



Für die Soße

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Kochcrème, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, gehackten **Thymian**, **Worcester Sauce** und 100 g **Garflüssigkeit*** zugeben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Während die **Soße** kocht, mit der Zubereitung fortfahren.



Für die Pfanne

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die marinierten **Filetstücke**, **Champignons** und **Karotten** aus dem Varoma für 4 – 5 Min. goldbraun anbraten.

Pfanneninhalt mit der **Soße** aus dem Mixtopf ablöschen, verrühren und alles für 3 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte Dir die Soße zu dickflüssig sein, gib noch etwas **Garflüssigkeit*** dazu.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Vegane Jägerpfanne** daneben anrichten und mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren.

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>

