HÄHNCHENBRUST IN CRANBERRYSOSSE

auf köstlichem Basmatireis

HELLO CRANBERRYS

Die kleinen, sauren Beeren gehören zu den wenigen Früchten, die ihren botanischen Ursprung in Nordamerika haben.

- Hähnchenbrust
- Joghurt
- Cranberrys
- Knoblauchzehe
- Rosmarin
- Petersilie
- Basmatireis
- Lorbeerblatt
- Aprikosenkonfitüre
- Kurkuma
- Zwiebel

20 [25] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Neuentdeckung

Tag 1 – 3 kochen

Heute kochst Du mit den verschiedensten Gewürzen, die in der indischen Küche alle ihren festen Platz haben. Entdecke die vielfältigen Aromen und die Kombination aus Würze und Süße der Cranberrysoße, mit der Du die **proteinreiche** Hähnchenbrust beträufelst. Dazu gibt es fluffigen Basmatireis, der dieses **glutenfreie** und **kalorienarme** Gericht perfekt ergänzt. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Fleisch** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.

1 VORBEREITUNG

Jede **Hähnchenbrust** in drei ca. gleich große Streifen schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Basmatireis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

2 DAMPFGAREN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 1200 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen, dabei darauf achten, dass der **Reis** ganz mit **Wasser** bedeckt ist. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

3 WÄHRENDDESSEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Nadeln vom **Rosmarin** abzupfen und grob hacken. Nach der Garzeit Varoma abnehmen und warm halten. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** in eine große Schüssel umfüllen und warm halten. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf trocknen.

4 DÜNSTEN

Knoblauch, **Zwiebelhälften** und **Cranberrys** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 5 g [10 g] **Olivenöl**, 5 g [10 g] **Butter** und gehackten **Rosmarin** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

5 SOSSE ZUBEREITEN

250 g [350 g] **Garflüssigkeit**, 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste**, **Kurkuma**, **Aprikosenkonfitüre** und etwas **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermengen. **Lorbeerblatt** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min.** [4 Min.]**/100 °C/⟲/Stufe 1** kochen.

6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Lorbeerblatt** aus der **Soße** entfernen. **Hähnchenbruststreifen** dazu anrichten, mit **Cranberrysoße** toppen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ⊕	1
Rosmarin/Petersilie	10 g	20 g
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Hähnchenbrust	2	4
Cranberrys 15)	25 g	50 g
Lorbeerblatt 15) IL	1	2
Aprikosenkonfitüre 15)	25 g	50 g
Kurkuma 15)	2 g	4 g
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

Olivenöl*, Butter* 7), Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühpaste*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
⊕ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	547 kJ/130 kcal	2637 kJ/626 kcal
Fett	4 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	17 g	80 g
– davon Zucker	5 g	20 g
Eiweiß	9 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IL: Israel

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at