

Brokkoli-Honig-Hähnchen aus dem Thermomix®



© Brokkoli-Honig-Hähnchen - Rezepte mit Herz



25 min + Wartezeit



leicht



4 Portionen

Wir lieben Mixen

- Wir machen eure Lieblingsrezepte thermomix-tauglich!

Leserin Jasmin Heuser hat uns im Rahmen unserer Aktion "Wir lieben Mixen" eines ihrer absoluten Lieblingsrezepte geschickt, damit wir dieses thermomix-tauglich machen sollten.

Das haben wir natürlich getan und heraus kam dieses wunderbare Rezept für unglaublich leckeres Brokkoli-Honig-Hähnchen.

Guten Appetit!

Habt ihr auch ein so tolles Rezept, das ihr gerne im Thermomix zubereiten möchtet?

Dann schickt uns euer Rezept mit dem Stichwort "Wir lieben Mixen" an:
rezeptemithertz@konstanzemedia.de

Wir freuen uns auf eure Einsendungen!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	400 g	Hähnchenbrustfilets
<input type="checkbox"/>	2 TL	Sambal Oelek
<input type="checkbox"/>	2 EL	Sojasauce
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	350 g	Basmatireis
<input type="checkbox"/>	1000 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 1/2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	20 g	Öl
<input type="checkbox"/>	1 EL	Öl
<input type="checkbox"/>	etwas	Speisestärke
<input type="checkbox"/>	150 g	Gemüsebrühe
<input type="checkbox"/>	50 g	Kochsahne
<input type="checkbox"/>	3 EL	flüssiger Honig
<input type="checkbox"/>	2 EL	Sesam
<input type="checkbox"/>	500 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Am Vortag Knoblauchzehe abziehen, pressen und mit Sambal Oelek und Sojasauce vermischen. Fleisch in Streifen schneiden und über Nacht in der Sauce marinieren.
2. Am nächsten Tag Reis in den Gareinsatz einwiegen und unter fließendem Wasser gut wässern. Wasser, Salz und Öl in den Mixtopf geben, den Gareinsatz einhängen, Deckel schließen. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma aufsetzen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen anbraten, mit etwas Speisestärke bestäuben, herausnehmen. Gemüsebrühe und Kochsahne zugeben und den Bratensatz ablöschen. Honig und Sesam unterrühren. Hähnchen und Brokkoli zugeben, noch etwas köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: **666 kcal, 36 g E, 87 g F, 91 g KH**

Kocht ihr auch unsere Heft-Rezept gerne nach?



Dann besucht uns doch einfach mal auf [Instagram unter @rezeptemithertz_magazin](#) und zeigt uns eure nachgekochten Rezepte mit dem Hashtag #wirliebenmischen

Wir sehen uns!