



HÄHNCHEN-MANGO-REIS



40
Min.



mittel



4
Portionen

Zutaten:

100 g Karotten, in
Stücken
100 g Lauch, in Stücken
1 Zwiebel, geschält und
halbiert
30 g Öl
600 g Wasser
140 g Reis
1 EL Hühnerbrühpulver
10 g Zitronensaft
1 TL Curry
2 TL Salz
Pfeffer
10 g Sojasauce
400 g Hähnchenfilet, in
Würfeln
100 g frische
Champignons, in
Scheiben
1 Dose Mangos
(Abtropfgewicht 250 g),
abgetropft und gewürfelt

1. Karotten, Lauch und Zwiebel in
den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5**
zerkleinern.

2. Öl zugeben **3 Min./Varoma/
Stufe 1** dünsten.

3. Wasser, Reis, Hühnerbrühpulver,
Zitronensaft, Curry, **1 TL Salz**, $\frac{1}{4}$ TL
Pfeffer und Sojasauce zugeben und
12 Min./100°/↻ Linkslauf/Stufe 1
kochen.

4. Hähnchenfilet, **1 TL Salz** und
etwas Pfeffer zugeben und **8 Min./
100°/↻ Linkslauf/Rührstufe** wei-
tergaren.

5. Champignons, Mangos dazuge-
ben, **5 Min./100°/↻ Linkslauf/
Rührstufe** erhitzen.

*Etwas aufwen-
digen, aber noch
leckerer: Das
gewürzte Fleisch
vorher in einer
Pfanne scharf
anbraten*



MARINADE MIT TEE



5 Min.+
Wartezeit



mittel



500 g
für helles
Fleisch

Zutaten:

1-2 EL Black-Sencha-Biotee,
z.B. von Tateetata
500 g Wasser
3 Knoblauchzehen, geschält
1 große Zwiebel, geschält
1 EL Salz
2 EL Honig
2 Limetten, in Scheiben

1. Wasser zum Kochen bringen und
Tee dazugeben. Je nach Geschmack
2 - 5 Minuten ziehen lassen.

2. Knoblauchzehen und Zwiebel in
den Mixtopf geben und **2 - 3 Sek./
Stufe 6** zerkleinern.

3. Salz und Honig zugeben und
10 Sek./Stufe 8 mischen. Anschlie-
ßend die Mischung in den noch
heißen Tee geben, **ca. 30 Minuten**
warten, bis sich die Aromastoffe
vermischt haben.

4. Das Fleisch in eine Schüssel ge-
ben, Limettenscheiben aufs Fleisch
legen, mit der Marinade übergie-
ßen und **mindestens 12 Stunden**
kalt stellen. Anschließend auf Grill
legen und genießen.



*Gute Erholung! Die Gäste
vom Sotterhof im bayerischen
Inzell entspannen in herrlicher
Umgebung. Das Chiemgau
gehört zu den schönsten
Flecken in Deutschland.
www.sotterhof.de*

*Das Gewinnspiel
wird realisiert mit
freundlicher
Unterstützung von*

**TA
TEE
TA
TA**



ZU GEWINNEN: FERIEN MIT DEM THERMOMIX® UND ANDERE COOLE PREISE

Die (über)nächsten Ferien schon geplant?
Nein? Dann wird es aber höchste Zeit. Viel-
leicht habt ihr ja Lust auf Ferien in Bayern.
Rezepte mit Herz und TaTeeTaTa wün-
schen euch viel Glück bei der Verlosung:
Gewinnspiel für unsere Leser: Gewinnt
für euch und eure Familie einen von zwei
Gutscheinen für einen viertägigen Ferien-
aufenthalt auf dem herrlichen Sotterhof
im Chiemgau. Ihr könnt nach Absprache
mit den Gastgebern den Termin selbst
bestimmen. Auf Wunsch wird euch in der
Ferienwohnung sogar ein Thermomix® zur
Verfügung gestellt.
Weitere Preise: Zehn coole Tee-Pakete von
TaTeeTaTa, dem smarten Start-up aus dem
bayerischen Inzell (www.tateetata.de). Und:
fünf Kochbücher „Hauptgerichte – schnell
gemacht und auf den Tisch gebracht“ von
Thermomix®-Könnern Christine Haas
(www.christines-rezepte.de). Dafür einfach
unter [www.rezeptemitherz.de/gewinn-
spiele/](http://www.rezeptemitherz.de/gewinn-
spiele/) bis zum 5. Juli folgende Frage
beantworten: In welchem Bun-
desland befindet sich
der Sotterhof?

**Sotter
hof**



*Wir
verlosen:
Ferien, Bücher
und Tee.
Mitmachen
lohnt!*

PROMOTION



*Hell und freundlich: Die
Ferienwohnungen auf dem
Sotterhof sind komfor-
tabel und geschmackvoll
ingerichtet*

*Idealer Begleiter
für die Selbst-
versorgen-Ferien*