Hähnchen mit Gemüsereis aus dem Varoma

Kochen für 1–2 Personen · 2 Portionen · Arbeitszeit 10 Min. · Gesamtzeit 35 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 800 g Wasser
- 1 TL Salz
- 150 g Basmatireis
- 1 Möhre, in Scheiben
- 150 g Brokkoli, in Röschen
- 2 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Wasser und Salz in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen und den Reis einwiegen.
2. Hähnchen mit Paprika, Sojasauce und Honig einreiben und auf den mit Backpapier belegten Einlegeboden legen. Möhre und Brokkoli in den Varoma-Behälter geben.
3. Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 4** garen. Ein Stück Hähnchen aufschneiden – es muss innen durchgehend weiß sein.
4. Reis, Gemüse und das in Scheiben geschnittene Hähnchen anrichten und mit Sesam bestreuen.

> **Tipp:** Ein komplettes Essen in einem Durchgang. Dazu passt eine schnelle Sauce aus Joghurt, Sojasauce und etwas Limettensaft.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/