



Leichter kochen,
besser essen!



KW12
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Aloha: „Huli Huli“-Pute mit Chinakohl und Korianderreis

Die Hawaiianische Küche ist kunterbunt geprägt von den umliegenden pazifischen Inseln, den USA und Japan – und genau diese Vielfalt kommt heute auf Deinen Teller. Chinakohl ist übrigens eine tolle Quelle für Vitamin C, Kalium und Folsäure. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 3



Putenbrust



Basmatireis



Knoblauch



Ingwer



Ketchup



Sojasoße



brauner Zucker



Chinakohl



Bio-Zitrone



rote Chili



Frühlingszwiebeln



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Putenbrust	250 g	500 g
Basmatireis	150 g	300 g
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Ingwer	10 g	20 g
Ketchup 15)	20 ml	40 ml
Sojasoße 6)	20 ml	40 ml
brauner Zucker 15)	5 g	10 g
Chinakohl	1/2 ⊕	1
Bio-Zitrone, rote Chili	1	1
Frühlingszwiebeln	2	4
Koriander	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

6) Soja
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 535 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 10 g, Eiweiß: 39 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, Gemüseribe,
Küchenpapier, Zitronenreibe und -presse, Backpapier, Backblech, große Pfanne



1 Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank holen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann. **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml **Salzwasser** zum Kochen bringen, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



2 **Knoblauch** abziehen und pressen. **Ingwer** schälen und fein reiben. In einer Schüssel **Ketchup**, **Sojasoße**, **braunen Zucker**, **Ingwer** und **Knoblauch** zu einer Marinade verrühren. **Putenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen und 10 Min. darin marinieren.



3 **Chinakohl** halbieren, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben und entsaften. **Chili** waschen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. **Frühlingszwiebeln** waschen und in Ringe schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.



4 Marinierte **Putenbrust** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der oberen Schiene im Ofen 10 – 12 Min. backen.

5 Währenddessen in einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** stark erhitzen. **Chinakohlstreifen** unter gelegentlichem Rühren 6 – 7 Min. andünsten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Wenn der **Kohl** weich gegart ist, **Zitronenabrieb**, 2 EL **Zitronensaft** und je nach gewünschter Schärfe ein wenig **Chilistückchen** zugeben, **Frühlingszwiebelröllchen** unterrühren und Pfanne vom Herd nehmen.

6 **Basmatireis** vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern, Großteil des **Korianders** untermischen und mit dem **Chinakohl** auf Tellern verteilen. **Putenbrust** dazu anrichten und mit restlichem **Koriander** servieren.