Teriyaki-Hähnchenbrust mit Edamame

dazu buntes Gemüse, Avocado und Reis

Zeit sparen | Family | Viel Gemüse | 15 Minuten • 781 kcal • Tag 2 kochen

16

Hähnchenbrustfilet

Basmatireis

Edamame

Karotte, Brokkoli, Chinakohl, Buschbohnen Mix

Avocado

Frühlingszwiebel

Teriyakisoße

Knoblauchzehe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Sieb, 1 Knoblauchpresse und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Edamame **11)**	50 g	50 g	100 g
Karotte, Brokkoli, Chinakohl, Buschbohnen Mix	300 g	450 g	600 g
Avocado **KE** | **PE** | **MA** | **CO** | **TZ** | **ZA** | **MX** | **CL** | **IL** | **ES**	1	2	2
Frühlingszwiebel **DE** | **NL** | **MA**	1	1	2
Teriyakisoße **11) 15)**	200 ml	300 ml	400 ml
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3270 kJ/781 kcal
Fett	2,91 g	22,47 g
– davon ges. Fettsäuren	0,53 g	4,12 g
Kohlenhydrate	12,72 g	98,25 g
– davon Zucker	4,32 g	33,34 g
Eiweiß	5,67 g	43,81 g
Salz	0,900 g	6,952 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

1

Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [**1.500 ml** | **2.000 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml** | **2.000 ml**] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

2

Zutaten anbraten

Hähnchenbrustfilets längs halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenbrustfilets** rundherum 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazu pressen, vorgeschnittenes **Gemüse** und **Edamame** hinzugeben und 3 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der **Teriyakisoße** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt ca. 4 – 6 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger und das **Gemüse** weich ist.

3

Anrichten

Avocado halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Reis auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Hähnchenbrust**, **Gemüse** mit **Soße** und **Avocado** dazu anrichten und mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde