

Chicken Teriyaki mit Sesam

dazu Zucchini und Reis

High Protein | unter 650 Kalorien | extra schnell | 15 – 25 Minuten • 530 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Zucchini



Knoblauchzehe



TeriyakisöÙe



SojasoÙe



Sesamsamen



Schnittlauch



- 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

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Teriyakisoße 11 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sojasoße 11 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g

**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. 540 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2216 kJ/530 kcal
Fett	1,7 g	9,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,9 g
Kohlenhydrate	13,2 g	70,8 g
– davon Zucker	5,1 g	27,2 g
Eiweiß	7,3 g	39,1 g
Salz	0,53 g	2,83 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

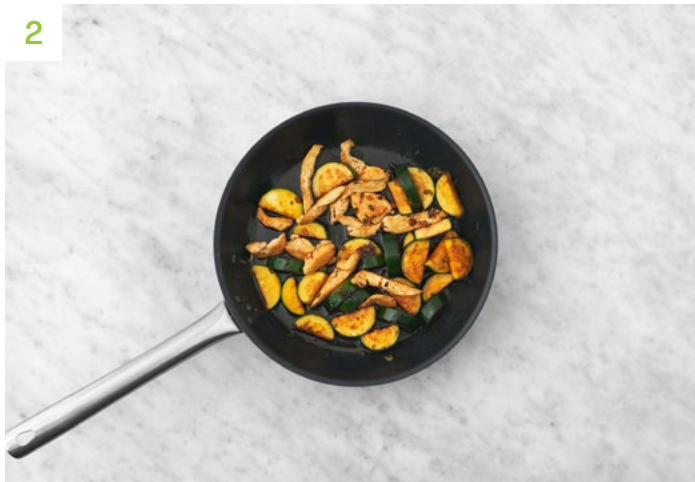
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko

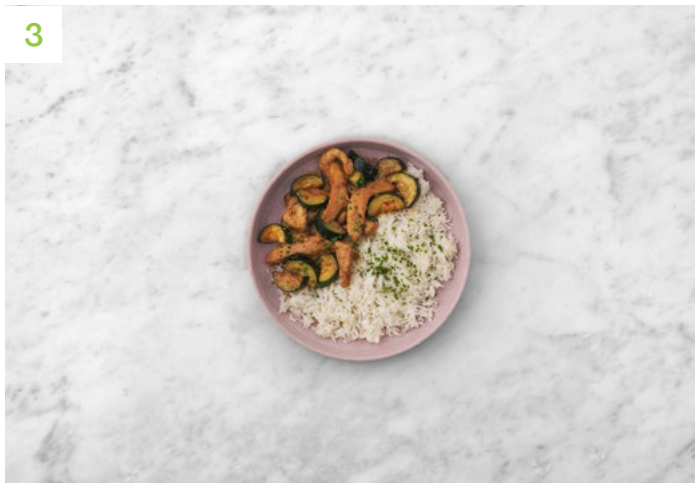
1



2



3



Reis kochen

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***. Einmal aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes und **Zucchini** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten.

Knoblauch dazu pressen.

Sesam, **Teriyakisoße**, Hälfte der **Sojasoße**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und **Pfeffer*** dazugeben. **Soße** 1 – 2 Min. eindicken lassen, bis das **Hähnchen** von innen nicht mehr rosa ist.

Stir-Fry Vollenden

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Teriyaki-Hähnchen Stir-Fry** darauf geben und mit **Schnittlauchröllchen** garnieren.

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>

