

# ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE

mit Zuckerschoten, Paprika und Kokosmilchreis

## KIDS HIT



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



rote Paprika



Hähnchenbrustfilets



Buschbohnen

Mahlzeit zum  
Erfinden!



Warum heißen die knackigen Zuckerschoten im heutigen Gericht eigentlich überhaupt Zuckerschoten? Kristallzucker steckt nämlich nicht in den leckeren Schoten. Ihr Geschmack ist aber dennoch als süßlich zu beschreiben. Wenn Ihr alle Lebensmittel nach ihrem Geschmack benennen würdet – wie würden dann die folgenden heißen: Zitrone, Radicchio, Steinpilze und Ingwer? Erfindet auch Namen zu Euren liebsten Lebensmitteln!

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen



## MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Reis** abwaschen und die **Soße** zusammenrühren. Mit dem **Ingwer** sparsam umgehen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf **Gewürze** zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



### 3 TERIYAKISOÛSE ZUBEREITEN

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

**Sojasoße**,  $\frac{3}{4}$  EL [1 EL] **Honig**\* und  $1\frac{1}{2}$  EL [2 EL] **Wasser**\* zum **Knoblauch** geben und vermischen.

★ **TIPP:** Falls Eure Kinder würziges Essen nicht gewohnt sind, könnt Ihr natürlich auch weniger Ingwer verwenden.

## LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 kleinen Topf**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe** und **1 kleine Schüssel**.



### 1 REIS GAREN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 200 ml [300 ml] heißes **Wasser**\* und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen**\*, **Jasminreis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



### 4 HÄHNCHENSTREIFEN BRATEN

**Hähnchenbrust** in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne  $1\frac{1}{2}$  EL [2 EL] **Öl**\* bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenbruststreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend Hitze reduzieren und **Paprikastreifen**, **Buschbohnen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren und weitere 4 Min. anbraten. **Teriyakisauce** dazugießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen.



### 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.



### 5 PFANNE VOLLENDEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
rote Paprika PL   NL	2	2
Buschbohnen	300 g	400 g
Frühlingszwiebel DE   IT	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Ingwer CN   BR	20 g	30 g
Sojasoße 1) 10)	60 ml	80 ml
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml
Honig* für Schritt 3	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 3	$1\frac{1}{2}$ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	$1\frac{1}{2}$ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 600 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2.856 kJ/683 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	13 g	78 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	7 g	42 g
Salz	1 g	5 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

1) Glutenthaltiges Getreide 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien ES: Spanien CN: China BR: Brasilien PL: Polen NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at