Hähnchenbrust-Chinakohl-Pfanne

mit Teriyakisoße, Cashewkernen und Kokosmilchreis

HELLO SOJASOSSE

Vor einiger Zeit wurde in einer Reportage behauptet, weltweit hätten mehr Menschen Sojasoße im eigenen Haushalt als Kaffee, Tee oder Milch.

- Kokosmilch
- Knoblauchzehe
- Sojasoße
- Chinakohl
- Cashewkerne
- Hähnchenbrustfilet
- Frühlingszwiebel
- Jasminreis
- Ingwer

30 Minuten | Stufe 2

Neuentdeckung | leichter Genuss

Tag 1 – 3 kochen

Die japanische Teriyakisoße ist weltweit berühmt, da sie Fleisch besonders zart macht und außerdem einen einzigartigen, süß-salzigen Geschmack hat.
Chinakohl und knackige Cashewkerne passen perfekt zu den so angebratenen Putenbruststreifen. Gelingsicher ist übrigens der Reis, den Du einfach in Kokosmilch garst. So wird er wunderbar cremig und fluffig – und das ohne viel Aufwand!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Knoblauchpresse, 1 Sieb** und **1 große Pfanne.**

1 REIS GAREN

Erhitze Wasse im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 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.

2 IN DER ZWISCHENZEIT

Chinakohl vom Strunk befreien und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.
Ingwer schälen, fein hacken und zum **Knoblauch** geben.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.

3 TERIYAKISOSSE ZUBEREITEN

Sojasoße, **Honig*** und **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.

4 HÄHNCHENSTREIFEN ANBRATEN

Hähnchenbrust in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenbruststreifen** in 2 Ladungen darin 3 – 4 Min. anbraten.

★ ***TIPP:*** *Wenn Du die Pute in mehreren Ladungen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.*

5 PFANNE VOLLENDEN

Die gesamten **Hähnchenbruststreifen** zurück in die Pfanne geben, Teriyakisoße dazugießen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Anschließend **Chinakohlstücke** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren. Nach weiteren 3 – 4 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Cashewkerne grob hacken.

6 ANRICHTEN

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

GUTEN APPETIT!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Chinakohl	400 g	650 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN | BR	20 g	30 g	40 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Honig* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ 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. 650 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	3.059 kJ/731 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	11 g	71 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	40 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) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte
10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien CN: China BR: Brasilien IT: Italien

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

#HelloFreshDE
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

HelloFRESH