



HÄHNCHENBRUST-CHINAKOHL-PFANNE

mit Teriyakisoße, Erdnüssen und Kokosmilchreis



HELLO ERDNUSS

Der englische Name der Erdnuss, Peanut (frei übersetzt „Erbsennuss“), verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Chinakohl



Erdnüsse



Hähnchenbrustfilets



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



Honig

30 [35 | 40] Min. 30 [35 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE TERIYAKISOSSE

Knoblauch abziehen.
Ingwer schälen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.
Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm lange Röllchen schneiden und zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Sojasoße, **Honig** und 15 g [25 g | 30 g] **Wasser*** zugeben und **30 Sek./Stufe 3** vermengen.



4 HÄHNCHENSTREIFEN ANBRATEN

Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./98 °C/ Stufe 1** erhitzen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** geben (nicht umrühren!) und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen. In dieser Zeit in einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen, **Hähnchenbruststreifen** [in 2 Portionen] darin 2 – 3 Min. anbraten. **★TIPP:** Wenn Du das Hähnchenfleisch in mehreren Portionen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



2 REIS KOCHEN

Teriyakisoße in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.
Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1 ½ TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben und **16 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



5 PFANNE VOLLENDEN

[Alle **Hähnchenbruststreifen** zurück in die Pfanne geben.] Selbst gemachte **Teriyakisoße** in die Pfanne zugeben. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, dann **Chinakohlstücke** unterrühren. Nach weiteren 2 – 3 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Zwischendurch die **Erdnüsse** grob hacken.



3 GEMÜSE & FLEISCH SCHNEIDEN

Strunk vom **Chinakohl** abschneiden und **Blätter** in mundgerechte Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden und beiseitestellen.
Hähnchenbrust in ca. 2,5 cm dicke Streifen schneiden. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** in eine große Schüssel umfüllen. Vorsichtig verteilen und abdecken.



6 ANRICHTEN

Kokosreis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.
Hähnchenstreifen mit **Chinakohl** dazu anrichten, mit gehackten **Erdnüssen** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Chinakohl NL	1 (klein)	1	1 (groß)
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Honig	8 g	12 g	20 g
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 1	15 g	25 g	30 g
Salz* für Schritt 2		1 ½ TL	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ 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	462 kJ/110 kcal	2.713 kJ/679 kcal
Fett	3,97 g	24,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,42 g	14,88 g
Kohlenhydrate	11,72 g	72,03 g
– davon Zucker	1,71 g	10,53 g
Eiweiß	6,79 g	41,71 g
Salz	0,754 g	4,633 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 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **CN:** China

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