



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW05
2017

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Spicy: Teriyaki-Putenbrust-Pfanne mit Chinakohl, dazu Kokos-Basmatireis

Teriyaki bedeutet so viel wie „glänzen“ und „braten“. Und da in diesem Gericht zarte Putenbrust ganz einfach in der Pfanne gebraten wird, ist es garantiert, dass Du danach mit dem Ergebnis glänzen kannst. Lass es Dir schmecken!

 30 min.

 30min.

 Stufe 2

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm, proteinreich



Putenbrust



Basmatireis



Chinakohl



Cashewkerne



Kokosmilch



Ingwer



Sojasoße

Für 2 Personen.....

- 2 cm Ingwer [Ursprungsl. BR]
- ½ Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES] ⊕
- 30 ml Sojasoße **1) 6)**
- 150 g Basmatireis

- ¼ Chinakohl
- 10 g Cashewkerne **8) 15)**
- 2 Stück Putenbrust
- 150 ml Kokosmilch

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2791/644	496/114
Fett (g)	23	4
– davon ges. Fettsäuren (g)	15	3
Kohlenhydrate (g)	63	11
– davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	43	7
Ballaststoffe (g)	3	1
Salz (g)	4	1

Allergene: 1) Gluten 6) Soja 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Honig, Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier



1 Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



2 Sojasoße, 1 TL Honig und 1 EL Wasser zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen und die Teriyaki-Soße in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



3 Basmatireis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 1200 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **17 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen Strunk vom Chinakohl entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne Cashewkerne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Putenbrust mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. In der Pfanne 1 EL Öl bei starker Hitze erwärmen, Putenbruststreifen darin rundum 2 – 3 Min. anbraten. Putenstreifen mit Teriyaki-Soße übergießen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Dann Chinakohlstücke unterrühren und weitere 2 – 3 Min. garen, bis der Chinakohl gar, aber noch knackig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren. Kokosmilch und 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **2 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen. Basmatireis zugeben und **30 Sek./98 °C/↻/Stufe 1** garen.

5 Kokos-Basmatireis auf Teller verteilen. Teriyaki-Puten-Pfanne dazu anrichten, mit Cashewkernen bestreuen und genießen.