



Leichter kochen,
besser essen!



2
KW42
2016

thermomix

>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Spicy: „Teriyaki“-Chinakohl-Hähnchen-Pfanne mit Kokos-Basmatireis

„Teriyaki“ bedeutet so viel wie „glänzen“ und „braten“. Da in diesem Gericht zarte Hähnchenbrust ganz einfach in der Pfanne gebraten wird, ist es garantiert, dass Du danach mit Deinen Kochkünsten glänzen kannst. Viel Erfolg!

 30 min.

 30 min.

 Stufe 2

 An Tag
1-3 kochen

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm



Hähnchenbrust



Chinakohl



Basmatireis



Kokosmilch



Cashewkerne



Ingwer



Sojasoße



Knoblauchzehe

Für 2 Personen.....

- 2 cm Ingwer ⊕
- ½ Knoblauchzehe ⊕
- 30 ml Sojasoße 6) 15)
- 150 g Basmatireis
- 150 ml Kokosmilch

- ½ Chinakohl ⊕
- 10 g Cashewkerne 8)
- 2 Stücke Hähnchenbrust

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

6) Soja 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 592 kcal/2480 kJ
Kohlenhydrate: 63 g
Fett: 18 g, Eiweiß: 40 g
Cholesterin: 78 mg
Ballaststoffe: 5 g

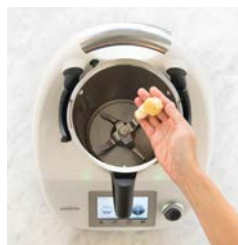
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Honig, Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

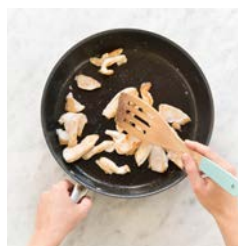
Thermomix, kleine Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier



1 Ingwer und Knoblauch 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, in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



3 Basmatireis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 550 g Wasser, gewaschenen Basmatireis, Kokosmilch und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und 15 Min/95 ° C/Stufe 2 garen. Währenddessen Strunk vom Chinakohl entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe Cashewkerne rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Hähnchenbrust mit Küchenpapier abtupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. In der Pfanne 1 EL Öl bei starker Hitze erwärmen, Hähnchenbrust in zwei Portionen darin jeweils 2 – 3 Min. anbraten. Nach dem Anbraten: Gesamte Hähnchenstreifen in die Pfanne geben, mit Teriyaki-Soße übergießen und 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.



4 Gegarten Basmatireis in den Gareinsatz abgießen, dabei die Kokossauce auffangen, und auf Tellern verteilen. Teriyaki-Hähnchen-Pfanne dazu anrichten, mit Cashewkernen bestreuen und genießen.