

# TERIYAKI-HÄHNCHEN MIT KOKOSREIS, Zucchini und Karotte

FAMILY



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W16](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W16)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



## Marcos Tipps für Kids

Auf neue Geschmäcker wie Sesam zu setzen ist wichtig für die Entwicklung Eurer Kinder. Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie doch lieber erst mal probieren. Nur so kann sich für die Zukunft der Geschmack dafür entwickeln.

20 [25] Min.

35 [40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel** mit **Deckel**.



## 1 TERIYAKI VORBEREITEN

**Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen, zusammen mit dem **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, **Honig**, **75 g [100 g] Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen. Teriyakisoße in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Karotte** schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



## 2 DAMPFGAREN VORBEREITEN

**Gemüse** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. **Hähnchenbrust** in 1 cm dicke Streifen schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.



## 3 DAMPFGAREN

**1.200 g Wasser\***, **1 1/2 TL Salz\*** und **5 g Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Limette** in 6 [12] Spalten schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und fortfahren.



## 4 REIS VOLLENDEN

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abdecken. Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** gießen, nicht umrühren, **Reis** wieder abdecken, warmstellen und mind. 8 Min. quellen lassen.



## 5 PFANNE VOLLENDEN

**1 1/2 EL [2 EL] Öl\*** in der Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** zugeben, ca. 2 Min. anbraten und mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Fleisch** und **Gemüse** aus dem Varoma zugeben und alles 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart und das **Gemüse** weich ist. **Soße** mit **Saft** von **2 [3] Limettenspalten, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **★ TIPP:** Falls die Soße verdampft ist, gib einen Schluck Wasser dazu.



## 6 ANRICHTEN

**Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Teriyaki-Hähnchen** dazu anrichten, mit geröstetem **Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Frühlingszwiebel DE   ES	2	2
Knoblauchzehe ES	2	2
Ingwer BR   CN	20 g	30 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml
Sesam 8)	10 g	20 g
Honig	60	80 g
Limette BR   MX	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml
Jasminreis	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Karotte NL	2	2
Zucchini ES	2	2
Wasser* für Schritt 1	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 3	1.200 g	
Wasser* für Schritt 3	1 1/2 TL	
Öl* für Schritt 3	5 g	
Öl* für Schritt 5	1 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. 650 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3.042 kJ/727 kcal
Fett	3,05 g	20,07 g
- davon ges. Fettsäuren	2,12 g	13,97 g
Kohlenhydrate	13,59 g	89,45 g
- davon Zucker	4,17 g	27,41 g
Eiweiß	6,74 g	44,33 g
Salz	0,564 g	3,710 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 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen

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

### URSPRUNGSLÄNDER

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at