



# Teriyaki-Hähnchenbrust mit Edamame dazu buntes Gemüse, Avocado und Reis

Zeit sparen Family Viel Gemüse 15 Minuten • 780 kcal • Tag 3 kochen

16



Jasminreis



Karotte, Brokkoli,  
Chinakohl,  
Buschbohnen Mix



Knoblauchzehe



Teriyakisofe



Edamame



Avocado



Frühlingszwiebel



Hähnchenbrustfilet



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Knoblauchpresse und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte, Brokkoli, Chinakohl, Buschbohnen Mix	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	200 ml	250 ml	400 ml
Edamame <b>11)</b>	50 g	50 g	100 g
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   CO   MA   ES   IL   TZ   ZA</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g

\*\*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. 770 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	3263 kJ/780 kcal
Fett	2,89 g	22,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,52 g	4,05 g
Kohlenhydrate	12,75 g	98,47 g
– davon Zucker	4,33 g	33,45 g
Eiweiß	5,79 g	44,69 g
Salz	0,906 g	7,001 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: 11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **EG:** Ägypten **IT:** Italien

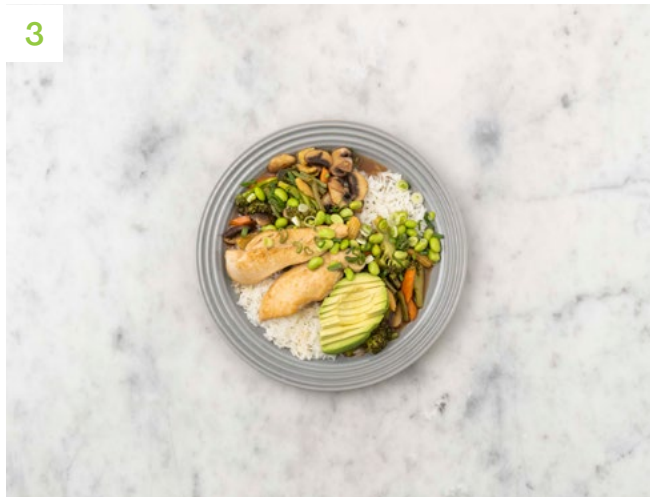
1



2



3



## Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser\*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen\***. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. **Reis** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

**Knoblauch** abziehen.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

## Zutaten anbraten

**Hähnchenbrustfilets** längs halbieren. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Hähnchenbrustfilets** rundherum 2 – 3 Min. anbraten.

**Knoblauch** dazu pressen, vorgeschnittenes **Gemüse** und **Edamame** hinzugeben und 3 Min. anbraten.

**Pfannenhalt** mit der **Teriyakisoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und abgedeckt ca. 4 – 6 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger und das **Gemüse** weich ist.

## Anrichten

**Avocado** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

**Reis** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen.

**Hähnchenbrust, Gemüse** mit **Soße** und **Avocado** dazu anrichten und mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

