

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 646 kcal • Tag 3 kochen

14



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Basmatireis



Honig



Ingwer



rote Paprika



Hähnchenbrustfilet



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Pak Choi DE ES	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Ingwer PE CN	15 g**	20 g**	30 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 590 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	3,52 g	20,79 g
– davon ges. Fettsäuren	2,26 g	13,36 g
Kohlenhydrate	12,75 g	75,37 g
– davon Zucker	2,29 g	13,52 g
Eiweiß	6,95 g	41,08 g
Salz	0,674 g	3,985 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PE:** Peru **CN:** China



Reis garen

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

200 ml [**300 ml | 400 ml**] heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen***, **Reis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



In der Zwischenzeit

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden.

Pak Choi in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Weißer und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.



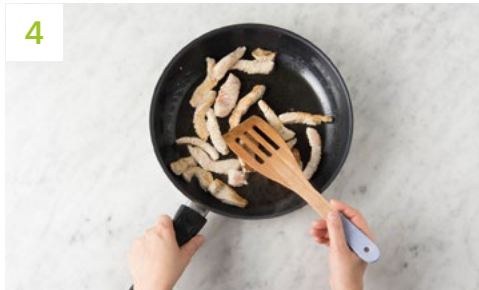
Teriyakisoße zubereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Hälfte [**zwei Drittel | den ganzen**] des

Ingwers schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

Sojasoße, **Honig** und 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



Hähnchenstreifen anbraten

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 2 TL [**3 TL | 4 TL**] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten.



Gemüse anbraten

Anschließend Hitze reduzieren und **Paprikastreifen**, **Pak Choi** und weiße **Frühlingszwiebelringe** unterrühren und weitere 4 Min. anbraten.

Teriyakisoße dazugießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Pfanne vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern und auf dem Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten, grüne **Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

