

# Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family 30 – 40 Minuten • 2810 kJ/672 kcal • Tag 5 kochen



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasaße



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 <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	50 ml	50 ml	75 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Pak Choi <b>DE</b>	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	20 g**	30 g
rote Paprika <b>DE</b>	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. 600 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2810 kJ/672 kcal
Fett	3,91 g	23,47 g
– davon ges. Fettsäuren	2,62 g	15,72 g
Kohlenhydrate	12,58 g	75,61 g
– davon Zucker	2,26 g	13,58 g
Eiweiß	6,86 g	41,22 g
Salz	0,664 g	3,990 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 **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien



## Reis garen

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Kokosmilch** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißes **Wasser\*** 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.

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



## 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.

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



## Teriyakisoße zubereiten

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

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



## Pfanne vollenden

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

## 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>

