

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 659 kcal • Tag 3 kochen

14



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Basmatireis



Ingwer



rote Paprika



Hähnchenbrustfilet



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

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	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE CN	15 g**	20 g**	30 g
rote Paprika DE	1	2	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*, Honig*	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	460 kJ/110 kcal	2755 kJ/659 kcal
Fett	3,89 g	23,35 g
– davon ges. Fettsäuren	2,62 g	15,72 g
Kohlenhydrate	12,38 g	74,24 g
– davon Zucker	2,05 g	12,26 g
Eiweiß	6,65 g	39,84 g
Salz	0,716 g	4,290 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



1 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.



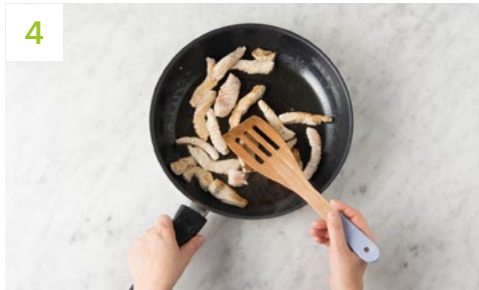
2 In der Zwischenzeit

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 grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.



4 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.



5 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.



3 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, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



6 Pfanne vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

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

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

