

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family unter 650 Kalorien High Protein Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 3 kochen

14



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasaße



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Basmatireis



Honig



Ingwer



rote Paprika



Hähnchenbrustfilet



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

thermomix

30 [35 | 40] Min.

30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel mit Deckel und 1 große Pfanne

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*, Salz*	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



Für die Teriyakisoße

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sojasoße, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 8** vermengen. **Teriyakisoße** in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



Kokosreis zubereiten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** in eine große Schüssel umfüllen. Vorsichtig verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

Kokosmilch und **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen.

Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** geben (nicht umrühren), ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen und mit der Zubereitung fortfahren.



Dampfgaren vorbereiten

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, **salzen*** und **pfeffern*** und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen.



Pfanne vollenden

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprikastreifen**, **Pak Choi** und **weiße Frühlingszwiebelringe** 2 Min. anbraten.

Hähnchenbruststücke aus dem Varoma zugeben, **Teriyakisoße** darübergießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** und die **Hähnchenstücke** gar sind.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen.

1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden. **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



Anrichten

Kokosreis 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>

