

Vegane Teriyaki Bowl mit frittierten Filetstücken glasierem Pak Choi und gerösteten Erdnüssen

Vegan 25 – 35 Minuten • 775 kcal • Tag 5 kochen

25



vegane Filetstücke
Hähnchen-Art



Teriyakisauce



Basmatireis



Baby Pak Choi



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Sweet-Chili-Soße



geröstete Erdnüsse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

2 großen Pfannen, und 2 kleinen Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke Hähnchen-Art 11 15)	200 g	300 g**	400 g
Teriyakisoße 11 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Baby Pak Choi DE	3	5	6
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
geröstete Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 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. 620 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	3241 kJ/775 kcal
Fett	4,70 g	29,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	3,70 g
Kohlenhydrate	14,52 g	90,12 g
– davon Zucker	3,31 g	20,53 g
Eiweiß	5,53 g	34,31 g
Salz	0,778 g	4,830 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: **1**) Erdnüsse **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien



Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch dazupressen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

Baby Pak Choi längs halbieren.



Für die Soße

In einem kleinen Topf 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Teriyakisoße** und **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalten** verrühren, einmal aufkochen, Hitze reduzieren und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Ggf. warmhalten.



Pak Choi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Pak Choi** auf der Schnittseite für 2 – 3 Min. anbraten, bis er etwas Farbe bekommt.

Mit **Sweet-Chili-Soße**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** ablöschen und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser*** verdunstet ist.



Filetstücke fritieren

In einer zweiten großen Pfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

Vegane Filetstücke mithilfe von einer Küchenzange in das **Öl*** geben und darin 3 – 4 Min. rundherum fritieren, bis sie goldbraun sind.

Aus der Pfanne nehmen, „**Hello Paprika**“ darüber verteilen, vermengen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Anrichten

Knoblauchreis auf tiefe Tellern verteilen, glasierten **Pak Choi** darauf geben und **vegane Filetstücke** daneben anrichten.

Teriyakisoße über die **Filetstücke** geben und mit gerösteten **Erdnüssen** und restlichen **Limettenspalten** garnieren.

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>

