

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family High Protein Thermomix kocht • 677 kcal • Tag 3 kochen

34



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Pak Choi



Basmatireis



Ingwer



Paprika multicolor



Hähnchenbrustfilet in Lake



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Wasser*, Honig*, Pfeffer*

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	75 ml	100 ml
Pak Choi DE	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 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. 590 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	2831 kJ/677 kcal
Fett	4,3 g	25,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	16,9 g
Kohlenhydrate	12,2 g	71,6 g
– davon Zucker	4,7 g	27,8 g
Eiweiß	7 g	41 g
Salz	0,71 g	4,19 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand



Für die Teriyakisoße

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **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, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprikastreifen** und **Pak Choi** 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 Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten 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>

