

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 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

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne und 1 kleinen Topf mit Deckel

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

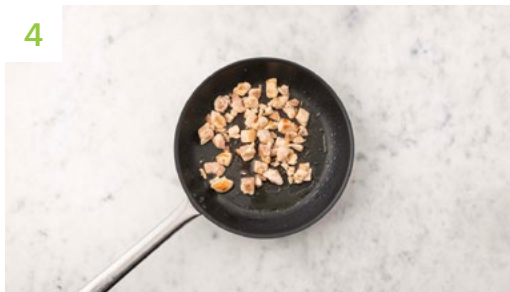


Reis garen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel **Kokosmilch** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Hähnchenstreifen anbraten

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten.



In der Zwischenzeit

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

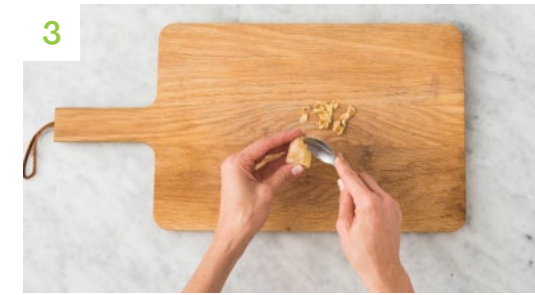
Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



Gemüse anbraten

Anschließend Hitze reduzieren, **Paprikastreifen** und **Pak Choi** 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, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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 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>

