

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Champignons, dazu Kokosreis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 661 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Pak Choi



Champignons



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Ingwerpaste



- 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*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE ES IT	200 g	400 g	400 g
Champignons	125 g	200 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 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	469 kJ/112 kcal	2765 kJ/661 kcal
Fett	4,4 g	25,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17,8 g
Kohlenhydrate	12,6 g	74 g
– davon Zucker	4 g	23,3 g
Eiweiß	6,8 g	40,2 g
Salz	0,9 g	5,29 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 **ES:** Spanien **IT:** Italien



1 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.



2 In der Zwischenzeit

Champignons vierteln oder halbieren.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und

Pak Choi in 2 – 3 cm Stücke schneiden.



3 Teriyakisauce zubereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte [zwei Drittel | gesamte] **Ingwerpaste** 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 verrühren.



4 Hähnchenstreifen anbraten

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

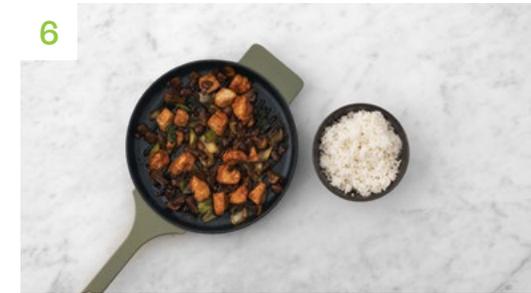
Hähnchenbruststücke darin 2 – 3 Min. anbraten.



5 Gemüse anbraten

Anschließend Hitze reduzieren, **Champignons** und **Pak Choi** unterrühren und weitere 3 Min. anbraten.

Angerührte **Teriyakisauce** dazugießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 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>

