

Chicken Teriyaki mit Edamame dazu Zucchini und Reis

High Protein | Zeit Sparen | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 569 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Edamame



Basmatireis



Teriyakisauce



Zucchini



Frühlingszwiebel



Sojasauce



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Edamame 11)	50 g	100 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 400 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	2380 kJ/569 kcal
Fett	2,6 g	10,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	1,9 g
Kohlenhydrate	18,9 g	75,3 g
– davon Zucker	3,6 g	14,5 g
Eiweiß	10,6 g	42,2 g
Salz	0,71 g	2,84 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!)

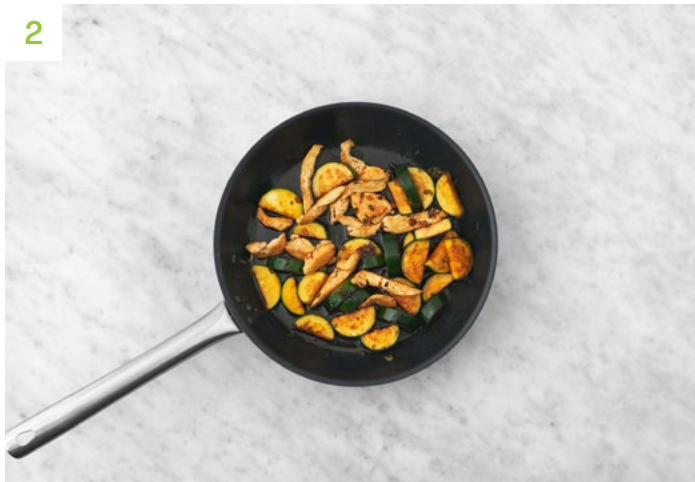
Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

BE: Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal

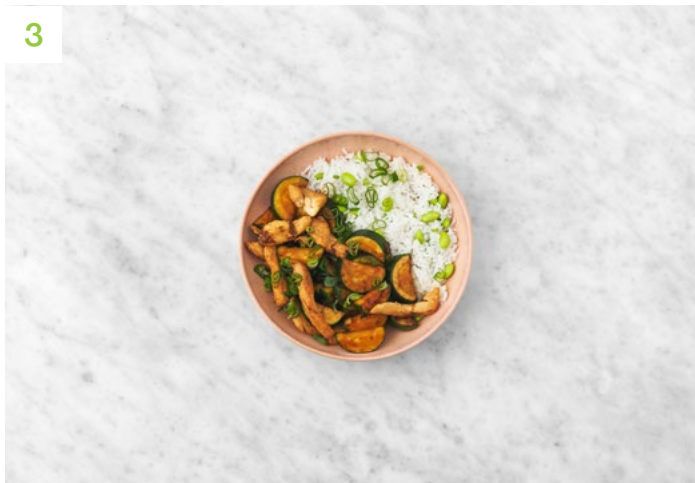
1



2



3



Reis kochen

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. Einmal aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Edamame in den letzten 3 Min. der Garzeit in den Topf geben.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Zucchini** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten. **Knoblauch** dazu pressen und **Teriyakisoße**, die Hälfte der **Sojasoße**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und **Pfeffer*** dazugeben.

Die **Soße** 1 – 2 Min. eindicken lassen, bis das **Hähnchen** von innen nicht mehr rosa ist.

Stir-Fry Vollenden

Edamame-Reis auf tiefe Tellern verteilen.

Teriyaki-Hähnchen Stir-Fry darauf geben und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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>

