

Teriyaki-Hähnchenbrust mit Edamame

dazu buntes Gemüse und Reis

Family High Protein unter 650 Kalorien Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 614 kcal • Tag 2 kochen

3



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Edamame



Teriyakisauce



rote Spitzpaprika



Karotte-Lauch-Mix



- 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

Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Pfanne 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
Edamame 11)	50 g	50 g	100 g
Teriyakisoße 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 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. 630 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	2569 kJ/614 kcal
Fett	1,8 g	11,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	2 g
Kohlenhydrate	13,4 g	84,7 g
– davon Zucker	3,7 g	23,5 g
Eiweiß	6,6 g	41,8 g
Salz	0,54 g	3,43 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: NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml | 2.000 ml**] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** hineintrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen. **Edamame** in der letzten Min. dazugeben. Danach durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch hacken.

2



Zutaten anbraten

Spitzpaprika in Ringe schneiden.

Hähnchenbrustfilets längs halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Gemüse** hinzugeben und 3 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der **Teriyakisoße** und 100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen.

3



Anrichten

Edamame-Reis auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Hähnchenbrust** und **Gemüse** mit **Soße** darauf anrichten.

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>

