

# Teriyaki-Hähnchenbrust mit Sesamreis

dazu buntes Gemüse

Family High Protein unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Teriyakisoße



rote Spitzpaprika



Karotte-Lauch-Mix



Frühlingszwiebel



Sesamöl

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	100 ml	150 ml	200 ml
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	10 ml	20 ml

\*\*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	420 kJ/100 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	2,4 g	14,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,5 g
Kohlenhydrate	13,5 g	84,8 g
– davon Zucker	3,8 g	23,6 g
Eiweiß	6 g	37,9 g
Salz	0,54 g	3,42 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:** **3)** Sesamsamen **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

**EG:** Ägypten **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** hineinrühren, leicht **salzen\*** und ca. 10 Min. abgedeckt kochen lassen.

**Reis** danach durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

**Sesamöl** unter den **Reis** rühren.

2



## Währenddessen

**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.

**Karotte-Lauch-Mix** und **Paprikaringe** dazugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles 3 Min. anbraten.

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

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

3



## Anrichten

**Sesamreis** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Hähnchenbrust** und **Gemüse** mit **Soße** darauf anrichten. Mit **Frühlingszwiebeln** toppen.

**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>

