



ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE

mit Buschbohnen, Paprika und Kokosreis

KALORIEN-
REDUZIERT



Kokosflocken



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



rote Paprika



Hähnchenbrustfilet



Buschbohnen



Sesam



Honig

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS GAREN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** und **Kokosflocken** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



4 HÄHNCHENSTREIFEN ANBRATEN

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen und **Hähnchenbruststücke** und **Buschbohnen** darin 3 – 4 Min. anbraten.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Anschließend Hitze reduzieren, **Paprikastreifen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren und weitere 4 Min. anbraten. **Teriyakisoße** dazugießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 TERIYAKISOÛSE ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben. **Sojasoße**, **Sesam**, **Honig** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



6 PFANNE VOLLENDEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosflocken	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer BR CN	15 g	20 g	30 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Sesam 8)	10 g	20 g	20 g
Honig	8 g	8 g	16 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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. 600 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2.297 kJ/549 kcal
Fett	1,29 g	7,74 g
– davon ges. Fettsäuren	0,29 g	1,75 g
Kohlenhydrate	12,98 g	78,03 g
– davon Zucker	2,33 g	14,02 g
Eiweiß	6,77 g	40,68 g
Salz	0,758 g	4,554 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

1) Glutenhaltiges Getreide 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **CN:** China **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at