



Putenbrust - Chinakohl - Pfanne

mit selbst gemachter Teriyakisoße, Cashewkernen und Kokosmilchreis



HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasosse wird anhand vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Putenbrust



Basmatireis



Cashewkerne



Kokosmilch



Ingwer



Knoblauchzehe



Chinakohl



Sojasosse



Frühlingszwiebel

30 [40] min.

30 [40] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Die japanische Teriyakisoße ist weltweit berühmt, da sie Fleisch besonders zart macht und außerdem einen einzigartigen süß-salzigen Geschmack hat. Chinakohl und knackige Cashewkerne passen perfekt zu den so angebratenen Putenbruststreifen. Gelingsicher ist übrigens der Reis, den Du einfach in Kokosmilch garst. So wird er wunderbar cremig und fluffig – und das ohne viel Aufwand!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 ZERKLEINERN

Knoblauch abziehen. **Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 PUTENSTREIFEN ANBRATEN

Nach der Garzeit **Kokosreis** in eine große Schüssel umfüllen und noch ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei starker Hitze erwärmen und **Putenstreifen** portionsweise darin 2 – 3 Min. anbraten.

★ **TIPP:** Wenn Du die Pute in mehreren Ladungen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



2 KOKOSREIS ZUBEREITEN

Sojasoße, 1 TL [2 TL] **Honig** und 15 g [30 g] **Wasser** zugeben, **30 Sek./Stufe 3,5** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen. **Basmatireis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Basmatireis** (ohne **Gareinsatz**), 175 g [350 g] **Wasser**, **Kokosmilch** und etwas **Salz** in den Mixtopf geben, **15 Min. [18 Min.]/90 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 PFANNE VOLLENDEN

Die gesamten **Putenbruststreifen** zurück in die Pfanne geben, **Teriyakisoße** dazugießen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Anschließend **Chinakohlstücke** unterrühren. Nach weiteren 2 – 3 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 GEMÜSE & FLEISCH SCHNEIDEN

Strunk vom **Chinakohl** abschneiden und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. **Putenbrust** in ca. 2,5 cm dicke Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN

Kokosreis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Putenstreifen** mit **Chinakohl** dazu anrichten, mit **Cashewkernen** und **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Chinakohl	½	1
Knoblauchzehe ES	1	2
Ingwer CN	20 g	40 g
Frühlingszwiebel IT	1	2
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Putenbrust	2	4
Cashewkerne 15)	10 g	20 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🍴 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	2899 kJ/690 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	11 g	68 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	8 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, ES: Spanien, IT: Italien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!