

# Teriyaki-Hähnchen auf Chinakohl-Pfanne mit Kokosmilch-Reis und Erdnüssen

High Protein Thermomix kocht • 721 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Chinakohl



Erdnüsse



Jasminreis



Maisstärke



Ingwer



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

**thermomix**

⚡ 30 [35 | 40] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Honig\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel (mit Deckel) und eine 1 große Pfanne.

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                         | 2P              | 3P       | 4P     |
|-------------------------|-----------------|----------|--------|
| Hähnchenbrustfilet      | 250 g           | 375 g    | 500 g  |
| Kokosmilch              | 180 ml          | 250 ml   | 360 ml |
| Knoblauchzehe <b>ES</b> | 1               | 1        | 2      |
| Sojasoße <b>11) 15)</b> | 50 ml           | 75 ml    | 100 ml |
| Chinakohl <b>DE</b>     | 400 g           | 650 g    | 800 g  |
| Erdnüsse <b>1)</b>      | 20 g            | 40 g     | 40 g   |
| Jasminreis              | 150 g           | 225 g    | 300 g  |
| Maisstärke              | 4 g             | 6 g      | 8 g    |
| Ingwer <b>PE   CN</b>   | 15 g**          | 22,5 g** | 30 g   |
| Öl*, Wasser*, Honig*    | Angaben im Text |          |        |
| 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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 478 kJ/114 kcal | 3016 kJ/721 kcal    |
| Fett                    | 4,67 g          | 29,46 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,61 g          | 16,50 g             |
| Kohlenhydrate           | 11,60 g         | 73,27 g             |
| – davon Zucker          | 1,47 g          | 9,29 g              |
| Eiweiß                  | 6,91 g          | 43,63 g             |
| Salz                    | 0,708 g         | 4,470 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) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland PE: Peru CN: China ES: Spanien



## Für die Teriyakisoße

**Knoblauch** abziehen.

**Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sojasoße, Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und 15 g [25 g | 30 g] **Wasser\*** zugeben und **30 Sek./Stufe 3** vermengen. **Teriyakisoße** in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



## Reis garen

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse & Fleisch schneiden

Strunk vom **Chinakohl** abschneiden und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

**Hähnchenbrust** in ca. 2,5 cm dicke Streifen schneiden.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** in eine große Schüssel umfüllen. Vorsichtig verteilen und abdecken.



## Hähnchenstreifen anbraten

Mixtopf leeren. **Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** geben (nicht umrühren!) und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzt und **Erdnüsse** darin 1 – 2 Min. erwärmen. Herausnehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei starker Hitze erwärmen, **Hähnchenbruststreifen** [in 2 Portionen] darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Tipp:** Wenn Du das Hähnchenfleisch in mehreren Portionen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



## Pfanne vollenden

Vorbereitete **Teriyakisoße** in die Pfanne zugeben. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, dann **Chinakohlstücke** unterrühren. Nach weiteren 2 – 3 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken.



## Anrichten

**Kokosreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenstreifen** mit **Chinakohl** dazu anrichten, mit **Erdnüssen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

