

TERIYAKI-HÄHNCHEN MIT KOKOSREIS, Zucchini und Karotte

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Sojasoße



Sesam



Honig



Limette (gewachst)



Kokosmilch



Jasminreis



Hähnchenbrustfilet



Karotte



Zucchini

Marcos Tipps für Kids

Auf neue Geschmäcker wie Sesam zu setzen ist wichtig für die Entwicklung Eurer Kinder. Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie doch lieber erst mal probieren.

Nur so kann sich für die Zukunft der Geschmack dafür entwickeln.

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-3** kochen

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 kleinen Topf** mit **Deckel**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



1 REIS KOCHEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf, **Kokosmilch** mit 300 ml [350 ml] heißem **Wasser*** vermischen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne Fett rösten, bis sie duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zucchini**, **Karottenscheiben** und **Hähnchenstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Limette halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

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

Karotte schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.



5 PFANNE VOLLENDEN

Pfanne anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart ist und das **Gemüse** weich ist. **Soße** mit **Saft** von 2 [3] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★ TIPP:** Falls die Soße komplett verdampft ist, gebt noch einen Schluck Wasser dazu.



3 TERIYAKI VORBEREITEN

Ingwer schälen und fein hacken. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Sojasoße**, **Honig**, 75 ml [100 ml] **Wasser*** und gehackten **Ingwer** (**Achtung: scharf!**) dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.

Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Teriyaki-Hähnchen** dazu anrichten und mit geröstetem **Sesam** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Frühlingszwiebel DE ES	2	2
Knoblauchzehe ES	2	2
Ingwer BR CN	20 g	30 g
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml
Sesam 8)	10 g	20 g
Honig	60	80 g
Limette, gewachst BR MX	1	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml
Jasminreis	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Karotte NL	2	2
Zucchini ES	2	2
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	350 ml
heißes Wasser* für Schritt 3	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 4	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. 650 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3.042 kJ/727 kcal
Fett	3,05 g	20,07 g
- davon ges. Fettsäuren	2,12 g	13,97 g
Kohlenhydrate	13,59 g	89,45 g
- davon Zucker	4,17 g	27,41 g
Eiweiß	6,74 g	44,33 g
Salz	0,564 g	3,710 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®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at