

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 533 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Knoblauchzehe



Sojasoße



Pak Choi



Basmatireis



Ingwerpaste



Paprika multicolor



Kokosraspeln



- 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

Öl*, Salz*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Pak Choi DE	200 g	200 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Kokosraspeln	6 g	6 g	12 g

**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. 530 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2228 kJ/533 kcal
Fett	2 g	10,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,3 g
Kohlenhydrate	13,3 g	70,6 g
– davon Zucker	4,9 g	26 g
Eiweiß	7,6 g	40,5 g
Salz	0,98 g	5,2 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: 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

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen



1 Reis garen

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 In der Zwischenzeit

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



3 Teriyakisoße zubereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte [zwei Drittel | alles] **Ingwerpaste** zum **Knoblauch** geben.

Sojasoße, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



4 Hähnchenstreifen anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie duften. Herausnehmen.

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten.



5 Gemüse anbraten

Anschließend Hitze reduzieren, **Paprikastreifen** und **Pak Choi** unterrühren und weitere 4 Min. anbraten.

Angerührte **Teriyakisoße** dazugießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Pfanne vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** unterheben und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten und genießen.

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>

