

Teriyaki-Hähnchen mit Kokosreis

Brokkoli, Karotte und Sesam

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen

14



-  Hähnchenbrustfilet in Lake
-  Jasminreis
-  Brokkoli
-  Karotte
-  Frühlingszwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Ingwerpaste
-  Limette, gewachst
-  Sesamsamen
-  Kokosmilch
-  Sojasoße

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Honig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE NL ES	1	0,75**	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml

**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. 550 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	3313 kJ/792 kcal
Fett	6,4 g	35,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	18,1 g
Kohlenhydrate	13,7 g	75,8 g
– davon Zucker	8,6 g	47,5 g
Eiweiß	8,2 g	45 g
Salz	0,46 g	2,56 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IL:** Israel

MA: Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien

CO: Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [225 ml | 300 ml] heißes **Wasser*** geben, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Limette halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Karotte schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Brokkoli in kleine **Röschen** teilen.



3 Teriyaki vorbereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Sojasoße, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Honig*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** dazugeben und verrühren.

Hähnchenbrustfilets in 1 cm Streifen schneiden.



4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne **Sesamsamen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Brokkoli**, **Karottenscheiben** und **Hähnchenstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten.



5 Pfanne vollenden

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart und das **Gemüse** weich ist.

Hähnchenpfanne mit **Soft** von 1 [2 | 3] **Limettenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls die Soße komplett verkocht ist, gib noch einen Schluck Wasser dazu.



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

