

Chicken Teriyaki mit Sesam

dazu Zucchini und Reis

High Protein | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 569 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Zucchini



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Teriyakisauce



Sojasauce



Sesamsamen



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Teriyakisoße 11 15	50 ml	75 ml**	100 ml
Sojasoße 11 15	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sesamsamen 3	10 g	20 g	20 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. 380 g)
Brennwert	629 kJ/150 kcal	2379 kJ/569 kcal
Fett	3,1 g	11,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	2,1 g
Kohlenhydrate	19,6 g	74,1 g
– davon Zucker	3,6 g	13,6 g
Eiweiß	10,7 g	40,3 g
Salz	0,75 g	2,85 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 **ES:** Spanien

BE: Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal

1



2



3



Reis kochen

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** hineintrühen und leicht **salzen***. Einmal aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Zucchini** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Knoblauch dazu pressen.

Sesam, **Teriyakisoße**, Hälfte der **Sojasoße**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und **Pfeffer*** dazugeben. **Soße** 1 – 2 Min. eindicken lassen, bis das **Hähnchen** von innen nicht mehr rosa ist.

Stir-Fry Vollenden

Reis auf tiefe Teller verteilen.

Teriyaki-Hähnchen Stir-Fry darauf geben und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

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>

