

Teriyaki-Hähnchenbrust mit Sesamreis

dazu buntes Gemüse

Family High Protein unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Teriyakisoße



rote Spitzpaprika



Karotte-Lauch-Mix



Frühlingszwiebel



Sesamöl

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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

Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Teriyakisoße 11 15)	100 ml	150 ml	200 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 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. 630 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	2,4 g	14,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,5 g
Kohlenhydrate	13,5 g	84,8 g
– davon Zucker	3,8 g	23,6 g
Eiweiß	6 g	37,9 g
Salz	0,54 g	3,42 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

EG: Ägypten **MA:** Marokko

1



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [**1.500 ml** | **2.000 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [**1.500 ml** | **2.000 ml**] heißes **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren, leicht **salzen*** und ca. 10 Min. abgedeckt kochen lassen.

Reis danach durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Sesamöl unter den **Reis** rühren.

2



Währenddessen

Spitzpaprika in Ringe schneiden.

Hähnchenbrustfilets längs halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Karotte-Lauch-Mix und **Paprikaringe** dazugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles 3 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit der **Teriyakisoße** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

3



Anrichten

Sesamreis auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Hähnchenbrust** und **Gemüse** mit **Soße** darauf anrichten. Mit **Frühlingszwiebeln** toppen.

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>

