

# Gemüse-Gyoza mit Teriyaki-Glaze dazu Zucchini und Reis

High Protein **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 655 kcal • Tag 5 kochen

13



Gemüse Gyoza



Basmatireis



Zucchini



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Teriyakisauce



Sojasauce



Sesamkörner



- 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\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gemüse Gyoza <b>11</b> <b>13</b> <b>15</b> )	200 g	300 g**	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Teriyakisoße <b>11</b> <b>15</b> )	100 ml	150 ml	200 ml
Sojasoße <b>11</b> <b>15</b> )	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sesamsamen <b>3</b> )	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	724 kJ/173 kcal	2739 kJ/655 kcal
Fett	4,5 g	17,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,1 g
Kohlenhydrate	27,4 g	103,6 g
– davon Zucker	6 g	22,7 g
Eiweiß	4,7 g	18 g
Salz	1,27 g	4,8 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien

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.

**Gemüse-Gyoza**, 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.

## Stir-Fry Vollenden

**Reis** auf tiefe Teller verteilen.

**Teriyaki-Gyoza 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>

