

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Kokosmilch



Paprika multicolor



Pak Choi



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Sojasoße

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



- 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 Gemüsereibe, 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
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Pak Choi DE ES IT	200 g	400 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Sojasoße 11 15	50 ml	75 ml	100 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. 620 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	2831 kJ/677 kcal
Fett	4,2 g	25,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	17,8 g
Kohlenhydrate	12,6 g	77,8 g
– davon Zucker	4,5 g	27,5 g
Eiweiß	6,7 g	41,4 g
Salz	0,85 g	5,24 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 **BE:** Belgien

ES: Spanien **IT:** Italien



1 Reis garen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel **Kokosmilch** und 200 ml [300 ml | 400 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] vom **Ingwer** schälen, fein reiben und 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

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 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>

