

Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

Family High Protein unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 533 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Knoblauchzehe



Sojasoße



Pak Choi



Basmatireis



Ingwerpaste



Paprika multicolor



Kokosraspeln



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

Los geht's

Wasche das Gemüseab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Wasser*, Honig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sojasoße 11 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Pak Choi DE	200 g	200 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Kokosraspeln	6 g	6 g	12 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. 530 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2228 kJ/533 kcal
Fett	2 g	10,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,3 g
Kohlenhydrate	13,3 g	70,6 g
– davon Zucker	4,9 g	26 g
Eiweiß	7,6 g	40,5 g
Salz	0,98 g	5,2 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 **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen



Für die Teriyakisoße

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [zwei Drittel | alles] **Ingwerpaste**, **Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 8** vermengen.

Teriyakisoße in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



Dampfgaren vorbereiten

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, **salzen*** und **pfeffern*** und in den Varoma-Behälter geben.

Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und in den Mixtopf einsetzen.

1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren. .



Kleinigkeiten

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden. **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie duften. Herausnehmen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 7 Min. ziehen lassen.



Pfanne vollenden

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprikastreifen** und **Pak Choi** 2 Min. anbraten.

Hähnchenbruststücke aus dem Varoma zugeben, **Teriyakisoße** darübergießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** und die **Hähnchenstücke** gar sind.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, dabei die **Kokosflocken** unterheben.

Kokosreis 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>

