

ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE

mit Zuckerschoten, Paprika und Kokosmilchreis

EASY ALLTAG



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



rote Paprika



Kaiserschoten



Hähnchenbrustfilet

Mahl Zeit zum Erfinden!

Warum heißen die knackigen Zuckerschoten im heutigen Gericht eigentlich überhaupt Zuckerschoten? Kristallzucker steckt nämlich nicht in den leckeren Schoten. Ihr Geschmack ist aber dennoch als süßlich zu beschreiben. Wenn Ihr alle Lebensmittel nach ihrem Geschmack benennen würdet – wie würden dann die folgenden heißen: Zitrone, Radicchio, Steinpilze und Ingwer? Erfindet auch Namen zu Euren liebsten Lebensmitteln!



30 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Reis** abwaschen.

Tastet Euch beim **Ingwer** langsam heran. Die Wurzel hat einen kräftigen Geschmack und da kleine Kinder intensiver schmecken, können sie auf ein Zuviel empfindlich reagieren.



3 TERIYAKISOSSE ZUBEREITEN
Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben. **Sojasoße**, **Honig*** und **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Zum Kochen benötigt Ihr **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS GAREN
 Erhitzt **Wasser** im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



4 HÄHNCHENSTREIFEN BRATEN
Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend **Paprikastreifen**, **Zuckerschoten** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren und weitere 2 Min. anbraten. **Teriyakisauce** dazugießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Kaiserschoten** schräg halbieren. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.

★ **TIPP:** Falls Eure Kinder würziges Essen nicht gewohnt sind, könnt Ihr in diesem Schritt natürlich auch weniger Ingwer benutzen.



5 PFANNE VOLLENDEN
Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
rote Paprika ES NL	2	3
Kaiserschoten	150 g	200 g
Frühlingszwiebel IT	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g
Sojasoße 1) 10)	60 ml	80 ml
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
heißes Wasser* für Schritt 1	225 ml	300 ml
Honig* für Schritt 3	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.
 ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3.153 kJ/754 kcal
Fett	5 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16g
Kohlenhydrate	14 g	83 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	7 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE
 1) Glutenhaltiges Getreide 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER
 ES: Spanien NL: Niederlande IT: Italien CN: China BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!