



# Putenbrust - Chinakohl - Pfanne

mit selbst gemachter Teriyakisoße, Cashewkernen und Kokosmilchreis



## HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasoße wird anhand von vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Putenbrust



Basmatireis



Cashewkerne



Kokosmilch



Ingwer



Knoblauchzehe



Chinakohl



Sojasoße



Frühlingszwiebel

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Die japanische Teriyakisoße ist weltweit berühmt, da sie Fleisch besonders zart macht und außerdem einzigartig süß-salzig im Geschmack ist. Chinakohl und knackige Cashewkerne passen perfekt zu den so angebratenen Putenbruststreifen. Gelingsicher ist übrigens der Reis, den Du einfach in Kokosmilch garst. So wird er wunderbar cremig und fluffig – und das ohne viel Aufwand!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. ab. Erhitze **150 ml [300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 REIS GAREN

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **150 ml [300 ml]** heißes **Wasser** und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen**, **Basmatireis** einrühren und bei schwacher Hitze **10 Min.** köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel **10 Min.** ziehen lassen.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Chinakohl** vom Strunk befreien und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Ingwer** schälen, fein hacken und zum **Knoblauch** geben. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.



## 3 TERIYAKISOSS ZUBEREITEN

**Sojasoße**, **1 TL [1 EL]** **Honig**, und **1 EL [2 EL]** **Wasser** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



## 4 PUTENSTREIFEN ANBRATEN

**Putenbrust** in **1,5 cm** dicke Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **1 EL [2 EL]** **Öl** bei starker Hitze erwärmen und **Putenbruststreifen** in zwei Ladungen darin **2 – 3 Min.** anbraten.

★ **TIPP:** Wenn Du die Pute in mehreren Ladungen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



## 5 PFANNE VOLLENDEN

Die gesamten **Putenbruststreifen** zurück in die Pfanne geben, **Teriyakisoße** dazugießen und alles **1 – 2 Min.** einköcheln lassen. Anschließend **Chinakohlstücke** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren. Nach weiteren **2 – 3 Min.** sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Cashewkerne** grob hacken.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Putenpfanne** darauf anrichten, gehackte **Cashewkerne** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Chinakohl	½	1
Knoblauchzehe <sup>ES</sup>	1	2
Ingwer <sup>CN</sup>	20 g	40 g
Frühlingszwiebel <sup>IT</sup>	1	2
Sojasoße <sup>1) 6)</sup>	40 ml	80 ml
Putenbrust	2	4
Cashewkerne <sup>15)</sup>	10 g	20 g

Salz\*, Honig\*, Öl\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ 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	462 kJ/110 kcal	2899 kJ/690 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	11 g	68 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	8 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

CN: China, ES: Spanien, IT: Italien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!