



PUTENBRUST - CHINAKOHL - PFANNE MIT GARNELEN,

Teriyakisoße, Cashewkernen und Kokosmilchreis

EXTRA
LECKERBISSEN

HELLO GARNELEN



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Chinakohl



Cashewkerne



Putenbrust



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



Garnelen

30 Minuten

Stufe 2

Die perfekte Mischung für Deinen Teller: Extra Garnelen sorgen für eine große Portion Proteine, dazu eine würzige Teriyakisoße und jede Menge Chinakohlgemüse. Durch Basmatireis und Kokosmilch hat das Gericht sogar einiges an Ballaststoffen zu bieten. Die japanische Teriyakisoße ist übrigens weltweit berühmt, da sie Fleisch besonders zart macht und außerdem einen einzigartigen, süß-salzigen Geschmack hat. Lass es Dir mit unserem HelloExtra-Rezept gut schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Fleisch** und **Garnelen** ab und tupfe **Fleisch** und **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 kleine Pfanne, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 REIS GAREN

Erhitze 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 und **salzen***.

Reis einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



4 PUTENSTREIFEN ANBRATEN

Putenbrust in 1,5 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Putenbruststreifen** darin in zwei Ladungen 3 – 4 Min. anbraten.

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



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Chinakohl vom Strunk befreien und die **Blätter** in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und jeweils die **Hälfte** in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein hacken und zu einem Teil des **Knoblauchs** geben.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.



5 PFANNE VOLLENDEN

Die gesamten **Putenbruststreifen** zurück in die Pfanne geben, vorbereitete **Teriyakisoße** dazugießen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Anschließend **Chinakohlstücke** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren. Nach weiteren 3 – 4 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Garnelen** für 3 – 5 Min. scharf anbraten.



3 TERIYAKISOÛE ZUBEREITEN

Für die Teriyakisoße **Sojasoße, Honig*** und **Wasser*** zur **Ingwer-Knoblauch-Mischung** geben und verrühren.

Garnelen zum restlichen **Knoblauch** geben und vermischen.



6 ANRICHTEN

Cashewkerne grob hacken.

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Putenbrust-Chinakohl-Pfanne darauf anrichten, **Garnelen**, gehackte **Cashewkerne** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Chinakohl	400 g	650 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Sojasoße 1) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	20 g
heißes Wasser*	150 ml	225 ml	300 ml
Honig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 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. 700 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3.276 kJ/783 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	9 g	66 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	9 g	63 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) glutenhaltiges Getreide 7) Cashewkerne 10) Sojabohnen 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien BR: Brasilien CN: China 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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!