

# Teriyaki-Hähnchen auf Chinakohl-Pfanne mit Kokosmilch-Reis und Erdnüssen

High Protein 30 – 40 Minuten • 721 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Chinakohl



Erdnüsse



Jasminreis



Maisstärke



Ingwer



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Chinakohl <b>DE</b>	400 g	650 g	800 g
Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Ingwer <b>PE   CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Öl*, Wasser*, Honig*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3016 kJ/721 kcal
Fett	4,67 g	29,46 g
– davon ges. Fettsäuren	2,61 g	16,50 g
Kohlenhydrate	11,60 g	73,27 g
– davon Zucker	1,47 g	9,29 g
Eiweiß	6,91 g	43,63 g
Salz	0,708 g	4,470 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:** 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien



## 1 Reis garen

Erhitze 120 ml [200 ml | 250 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Kokosmilch** und 120 ml [200 ml | 250 ml] heißes **Wasser\*** 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.



## 2 In der Zwischenzeit

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

**Knoblauch** abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen, fein hacken und zum **Knoblauch** geben.



## 3 Teriyakisoße zubereiten

**Sojasoße**, **Maisstärke**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** zum gehackten **Ingwer** und **Knoblauch** geben und vermischen.



## 4 Hähnchenstreifen anbraten

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzt und **Erdnüsse** darin 1 – 2 Min. erwärmen. Herausnehmen und beiseite stellen.

**Hähnchenbrust** in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei starker Hitze erwärmen und **Hähnchenstreifen** in zwei Portionen darin 3 – 4 Min. anbraten.

**Tipp:** Wenn Du das Hähnchen portionsweise anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



## 5 Pfanne vollenden

Die gesamten **Hähnchenstreifen** zurück in die Pfanne geben, **Teriyakisoße** dazugießen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Anschließend **Chinakohlstücke** unterrühren. Nach weiteren 3 – 4 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein und die **Soße** sollte ein bisschen eingedickt sein. Alles mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **Erdnüsse** darüberstreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

