



Teriyaki-Hähnchenbrust mit Edamame

dazu buntes Gemüse, Avocado und Reis

High Protein | Zeit sparen | Viel Gemüse | 15 Minuten • 3301 kJ/789 kcal • Tag 3 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Basmatireis



Knoblauchzehe



Edamame



Frühlingszwiebel



Karotte, Brokkoli,
Babymais, Buschbohnen,
Champignons Mix



Teriyakisofe



Avocado



Hähnchenbrustfilet



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte, Brokkoli, Babymais, Buschbohnen, Champignons Mix	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Teriyakisoße 11 15	200 ml	250 ml	400 ml
Edamame 11	50 g	50 g	100 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Öl*, Wasser*	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. 720 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	3301 kJ/789 kcal
Fett	3,13 g	22,59 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	4,12 g
Kohlenhydrate	13,60 g	98,25 g
– davon Zucker	4,61 g	33,34 g
Eiweiß	6,25 g	45,19 g
Salz	0,921 g	6,652 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **IL:** Israel **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **ES:** Spanien

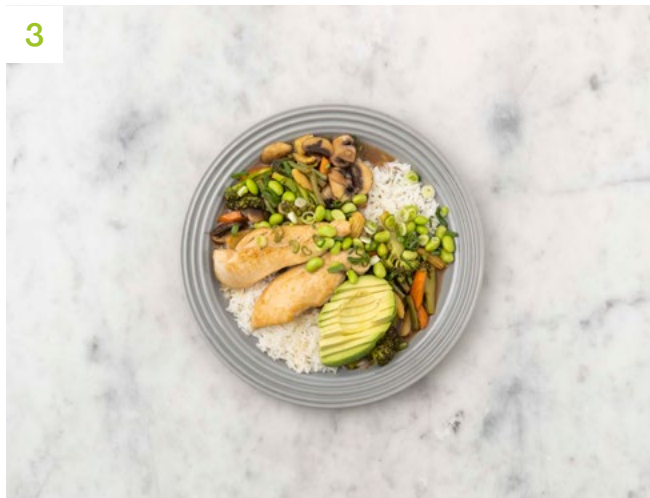
1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Zutaten anbraten

Hähnchenbrustfilets jeweils längs halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenbrustfilets** rundherum 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazu pressen, vorgeschnittenes **Gemüse** und **Edamame** hinzugeben und 3 Min. anbraten.

Pfannenhalt mit der **Teriyakisoße** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt ca. 4 – 6 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger und das **Gemüse** weich ist.

Anrichten

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Reis auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. **Hähnchenbrust**, **Gemüse** mit **Soße** und **Avocado** dazu anrichten und mit **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

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>

