



Teriyaki-Hähnchenbrust mit Edamame

dazu buntes Gemüse, Avocado und Reis

Zeit sparen Family Viel Gemüse 15 Minuten • 780 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet



Jasminreis



Edamame



Karotte, Brokkoli,
Chinakohl,
Buschbohnen Mix



Avocado



Frühlingszwiebel



Teriyakisofe



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Edamame 11)	50 g	50 g	100 g
Karotte, Brokkoli, Chinakohl, Buschbohnen Mix	300 g	450 g	600 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Teriyakisoße 11) 15)	200 ml	300 ml	400 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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. 770 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	3263 kJ/780 kcal
Fett	2,89 g	22,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,52 g	4,05 g
Kohlenhydrate	12,75 g	98,47 g
– davon Zucker	4,33 g	33,45 g
Eiweiß	5,79 g	44,69 g
Salz	0,906 g	7,001 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko

KE: Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel

TZ: Tansania **ZA:** Südafrika **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **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.

Reis nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Knoblauch abziehen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Zutaten anbraten

Hähnchenbrustfilets 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.

Pfanneninhalt 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, entkernen 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>

