



Teriyaki-Hähnchenbrust mit Edamame

dazu buntes Gemüse, Avocado und Reis

High Protein Zeit sparen Viel Gemüse 15 Minuten • 778 kcal • Tag 2 kochen

15



Jasminreis



Karotte, Brokkoli,
Chinakohl,
Buschbohnen Mix



Knoblauchzehe



Teriyakisoße



Edamame



Avocado



Frühlingszwiebel



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
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte, Brokkoli, Chinakohl, Buschbohnen 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 MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	2	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. 770 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	3257 kJ/778 kcal
Fett	2,91 g	22,33 g
– davon ges. Fettsäuren	0,53 g	4,05 g
Kohlenhydrate	12,79 g	98,20 g
– davon Zucker	4,33 g	33,23 g
Eiweiß	5,81 g	44,63 g
Salz	0,912 g	7,000 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 **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **IL:** Israel **PE:** Peru **DO:** Dominikanische Republik

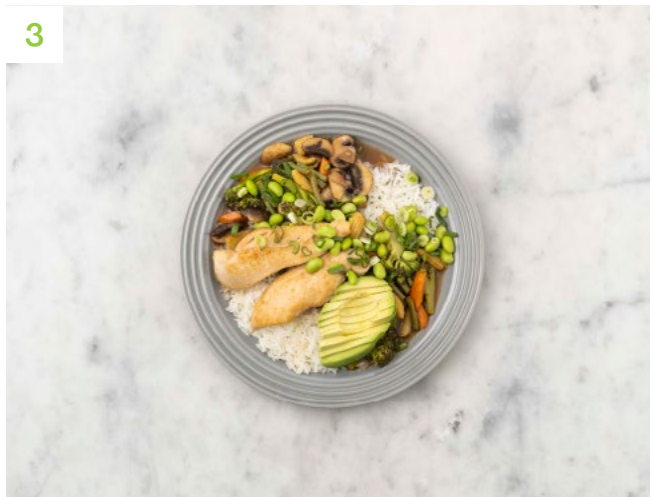
1



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. 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!

Fehlende Zutat?

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

