

# Teriyaki-Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Paprika, dazu Kokosreis

High Protein Family Thermomix kocht • 659 kcal • Tag 3 kochen

14



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Basmatireis



Ingwer



rote Paprika



Hähnchenbrustfilet



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

thermomix

30 [35 | 40] Min.

30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel mit Deckel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	50 ml	50 ml	75 ml
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Pak Choi <b>DE</b>	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	20 g**	30 g
rote Paprika <b>DE</b>	1	2	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*, 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. 600 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2755 kJ/659 kcal
Fett	3,89 g	23,35 g
– davon ges. Fettsäuren	2,62 g	15,72 g
Kohlenhydrate	12,38 g	74,24 g
– davon Zucker	2,05 g	12,26 g
Eiweiß	6,65 g	39,84 g
Salz	0,716 g	4,290 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 **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien



## Für die Teriyakisoße

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte [zwei Drittel | alles] vom **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sojasoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 8** vermengen.

**Teriyakisoße** in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



## Dampfgaren vorbereiten

**Hähnchenbrust** in mundgerechte Stücke schneiden, **salzen\*** und **pfeffern\*** und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden.

**Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



## Kokosreis zubereiten

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** in eine große Schüssel umfüllen. Vorsichtig verteilen und abdecken.

Mixtopf leeren.

**Kokosmilch** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen. Heiße **Kokosmilch** über den **Reis** geben (nicht umrühren), ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Pfanne vollenden

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Paprikastreifen**, **Pak Choi** und **weiße Frühlingszwiebelringe** 2 Min. anbraten.

**Hähnchenbruststücke** aus dem Varoma zugeben, **Teriyakisoße** darübergießen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** und die **Hähnchenstücke** gar sind.



## Anrichten

**Kokosreis** mit einer Gabel auflockern und auf dem Teller verteilen.

**Hähnchenpfanne** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

## 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>

