

# Chicken Teriyaki mit Edamame dazu Zucchini und Reis

High Protein | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 534 kcal • Tag 3 kochen

13



Pouletgeschnetzeltes



Basmatireis



Teriyakisauce



Zucchini



Frühlingszwiebel



Sojasauce



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 370 g)
Brennwert	607 kJ/ 145 kcal	2235 kJ/ 534 kcal
Fett	2.5 g	9.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	1.4 g
Kohlenhydrate	19.8 g	73 g
- davon Zucker	3.5 g	12.9 g
Eiweiss	11.2 g	41.4 g
Salz	0.66 g	2.42 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!)

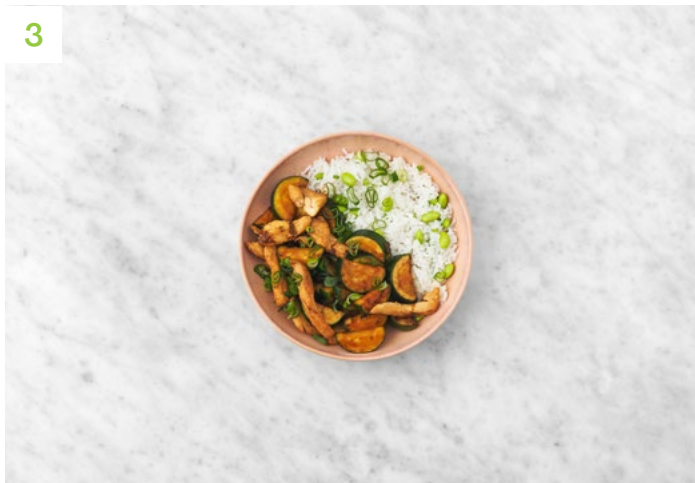
1



2



3



## Reis kochen

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser\*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen\***. Einmal aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen.

**Zucchetti** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

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

## Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen.

**Pouletgeschnetzeltes**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Zucchetti** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

**Knoblauch** dazu pressen.

**Teriyakisauce**, Hälfte der **Sojasauce**, 50 ml [100 ml] **Wasser\***, 1 EL [2 EL] **Honig\***, 1 TL [2 TL] **Essig\*** und **Pfeffer\*** dazugeben. **Sauce** 1 – 2 Min. eindicken lassen, bis das **Poulet** von innen nicht mehr rosa ist.

## Stir-Fry Vollenden

**Reis** auf tiefe Tellern verteilen.

**Teriyaki-Poulet-Stir-Fry** darauf geben und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

