

# Chicken mit Teriyaki-Glaze

dazu Zucchini und Reis

High Protein extra schnell unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 607 kcal • Tag 3 kochen

13



Basmatireis



Zucchini



Knoblauchzehe



Teriyakisauce



Sojasauce



Sesamsamen



Frühlingszwiebel



Pouletgeschnetzeltes



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Poulet mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Sojasauce <b>11) 15)</b>	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-35 g	2 x	15-35 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 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. 400 g)
Brennwert	637 kJ/ 152 kcal	2539 kJ/ 607 kcal
Fett	3.3 g	13 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2 g
Kohlenhydrate	20.3 g	80.7 g
– davon Zucker	4.8 g	19.1 g
Eiweiss	10.5 g	41.9 g
Salz	0.97 g	3.87 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: 3)** Sesamsamen **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** einrühren und leicht **salzen\***. Einmal aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

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

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

**Knoblauch** dazu pressen.

**Sesam**, **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.

## Stir-Fry vollenden

**Reis** auf tiefe Teller 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

