

Chicken Teriyaki mit Sesam

dazu Zucchini und Reis

High Protein extra schnell unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen

23



Pouletgeschnetzeltes



Basmatireis



Zucchini



Knoblauchzehe



Teriyakisauce



Sojasauce



Sesamsamen



Frühlingszwiebel



- 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
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
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 11) 15)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Sesamsamen 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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	632 kJ/ 151 kcal	2517 kJ/ 602 kcal
Fett	3.2 g	12.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.5 g	1.9 g
Kohlenhydrate	20.2 g	80.6 g
– davon Zucker	4.7 g	18.6 g
Eiweiss	10.5 g	41.7 g
Salz	0.97 g	3.88 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** 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.

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.

Pouletgeschnetzeltes, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Zucchini** 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!

