



# Teriyaki-Pouletpfanne mit Pak Choi und Peperoni, dazu Kokosreis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 672 kcal • Tag 3 kochen



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Pak Choi



Basmatireis



Peperoni multicolor



Pouletbrustfilet



Ingwerpaste



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Honig\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Ingwerpaste	0.5 x 10 g**	1 x 10 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. 580 g)
Brennwert	487 kJ/ 116 kcal	2811 kJ/ 672 kcal
Fett	4.4 g	25.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2.9 g	16.5 g
Kohlenhydrate	13.1 g	75.6 g
– davon Zucker	4.7 g	27.1 g
Eiweiss	7.2 g	41.6 g
Salz	0.66 g	3.83 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 Reis garen

Erhitze 200 ml **[400 ml] Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel **Kokosmilch** und 200 ml **[400 ml]** heisses **Wasser\*** füllen.

0.25 TL **[0.5 TL] Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 In der Zwischenzeit

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 0.5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0.5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.

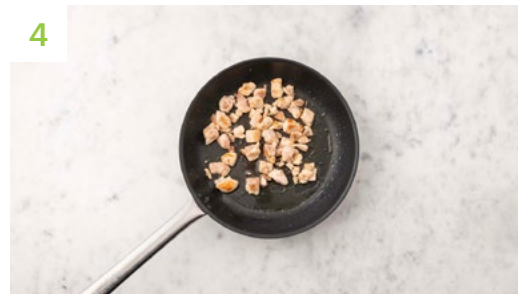


## 3 Teriyakisauce zubereiten

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte **[alles]** vom **Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben.

**Sojasauce**, 1 TL **[2 TL] Honig\*** und 1 EL **[2 EL] Wasser\*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



## 4 Pouletstreifen anbraten

**Pouletbrust** in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 TL **[4 TL] Öl\*** bei starker Hitze erwärmen und **Pouletbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten.



## 5 Gemüse anbraten

Anschliessend Hitze reduzieren und **Peperonistreifen** und **Pak Choi** unterrühren und weitere 4 Min. anbraten.

Angerührte **Teriyakisauce** dazugliessen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 Bratpfanne vollenden

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletpfanne** darauf anrichten und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

