



Freude am Kochen-einfach gemacht!



HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

KW 26 2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf

Teriyaki-Chicken

mit Kokosnuss-Reis und Cashews

Teriyaki-Sauce kannst Du inzwischen auch fertig kaufen, aber es ist gar nicht so schwer, diese schmackhafte Sauce selbst zu machen, Du brauchst nur die richtigen Zutaten. Und weil Du uns hast, kommen die richtigen Zutaten zu Dir nach Hause! Lass es Dir schmecken! En Guete.

25 Min.

Stufe 2

schnell



Basmatireis



Kokosmilch



Cashewkerne



Chinakohl



Knoblauchzehe



Poulet-Innenfilets



Ingwer



Honig



Sojasauce

Zutaten in Deiner Box*..... 2 Personen..... 4 Personen.....

Basmatireis	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g
Chinakohl, klein	1 Stück	2 Stück
Knoblauchzehe	1	2
Poulet-Innenfilets	6	12
Ingwer	1 Stk.	1 Stk.
Honig	1 Pkg.	2 Pkg.
Sojasauce 1) 6)	20 ml	40 ml

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

☯ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, kleiner Topf, grosse Bratpfanne (2x)

Allergene

1) Gluten 6) Soja 8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

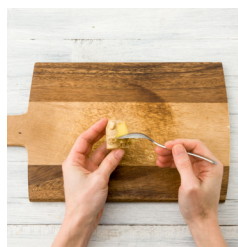
Gut im Haus zu haben:

Salz, Pfeffer, Öl

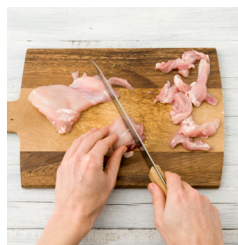
Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	727 Kcal/3043 KJ	26 g	0 mg	78 g	4 g	13 g	39 g	2,8 g
100 g	143 kcal/597 KJ	5,2 g	0 mg	15 g	>1 g	2,6 g	7,6 g	0,5 g

Schon gewusst ...

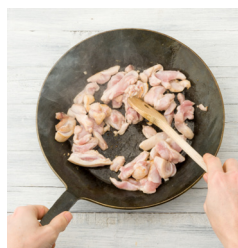
Ingwer enthält, neben dem scharfen Gingerol, Acetylsalicylsäure (Aspirin) und lindert daher sogar Schmerzen.



1 Basmatireis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fliesst. 200 ml Wasser und **Kokosmilch** mit etwas **Salz** zum Kochen bringen und den **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln. Anschliessend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt ruhen lassen.



2 In der Zwischenzeit: In einer grossen Bratpfanne **Cashewkerne** ohne Zugabe von **ÖL** anbraten, bis sie duften. Die **Kerne** im Auge behalten, damit sie nicht verbrennen.



3 Vom Strunk des **Chinakohls** ca. 1 cm abschneiden, den **Chinakohl** in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. In einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen.

4 **Cashewkerne** aus der Bratpfanne nehmen und diese wieder auf den Herd stellen. 1 EL **ÖL** darin erhitzen und **Chinakohl** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Ca. 5 – 7 Min. kochen lassen.



5 In einer zweiten Bratpfanne 1 EL **ÖL** stark erhitzen. **Poulet-Innenfilets** in dünne Streifen schneiden, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann in der Bratpfanne 2 – 3 Min. von allen Seiten, bis das **Fleisch** aussen eine schöne braune Farbe hat, anbraten.

6 Für die **Teriyaki-Sauce**: **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Ingwer** schälen und ebenfalls fein hacken. **Knoblauch**, **Ingwer**, **Honig**, **Sojasauce** und 3 EL Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren.

7 **Teriyaki-Sauce** zum **Pouletragout** geben und ca. 30 Sek. erhitzen.

8 Reis mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Chinakohl**, und **Pouletragout** dazu geben und mit **Cashews** bestreut geniessen.