

# Hähnchen in Teriyaki-Zitronengras-Soße mit Buschbohnen und Karotte, dazu Jasminreis

Schnell Kalorien im Blick 25 - 35 Min • 639 kcal



Sesamsamen



Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste



Buschbohnen



Zwiebel



Jasminreis



Teriyakisauce



Karotte



Hähnchengeschnitztes



Natürlicher Geschmack

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Honig\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Salz\*

### Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel,  
1 kleiner Topf mit Deckel und 1 tiefer Teller

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste	22 g	33 g**	44 g
Teriyakisauce 11) 15)	100 ml	150 ml	200 ml
Buschbohnen DE   SN   MA   KE   ET	200 g	300 g	400 g
Karotte DE   IL   ES   NL	1	2	2
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 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. 620 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	2674 kJ/639 kcal
Fett	2,2 g	13,5 g
- davon ges.	0,4 g	2,2 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	14,3 g	88,5 g
- davon Zucker	3,8 g	23,2 g
Eiweiß	6,6 g	41 g
Salz	0,94 g	5,83 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland SN: Senegal MA: Marokko  
KE: Kenia ET: Äthiopien NL: Niederlande FR: Frankreich IL: Israel  
ES: Spanien EG: Ägypten



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser\* füllen. 0,25 TL [0,5 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 Gemüse schneiden

Enden der Buschbohnen entfernen und Buschbohnen halbieren.

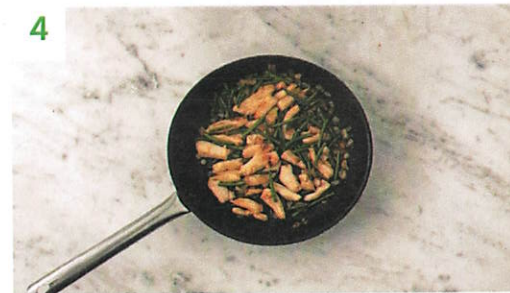
Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in sehr dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in 2 cm Stücke schneiden.



## 3 Karotte marinieren

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig\* mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Honig\* und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz\* vermengen. Karottenhalbmonde dazugeben und bis zum Ende des Rezeptes marinieren lassen.



## 4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Buschbohnen und Zwiebeln 4 - 5 Min. anbraten.

Hähnchen und Knoblauch-Ingwer-Zitronengras-Pasta dazugeben und weitere 2 - 3 Min. anbraten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.



## 5 Teriyakipfanne fertigstellen

Pfanne mit Teriyakisauce, Hälfte Sesamsamen und 75 ml [125 ml | 150 ml] Wasser\* ablöschen. 3 - 4 Min. köcheln lassen, bis die Soße eindickt.



## 6 Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen.

Mit Teriyaki-Hähnchen-Pfanne toppen und mit restlichen Sesamsamen garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

