



Putenbrust-Chinakohl-Pfanne

mit Teriyakisoße, Cashewkernen und Kokosmilchreis



HELLO SOJASOSSE

Die Qualität von Sojasoße wird anhand von vier Kriterien beurteilt: Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Diese Verkostung heißt in Japan „Kikimi“.



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasoße



Chinakohl



Cashewkerne



Putenbrust



Frühlingszwiebel



Basmatireis



Ingwer



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Die japanische Teriyakisoße ist weltweit berühmt, da sie Fleisch besonders zart macht und außerdem einen einzigartigen, süß-salzigen Geschmack hat.

Chinakohl und knackige Cashewkerne passen perfekt zu den so angebratenen Putenbruststreifen. Gelingsicher ist übrigens der Reis, den Du einfach in Kokosmilch garst. So wird er wunderbar cremig und fluffig – und das ohne viel Aufwand!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



1 REIS GAREN

Erhitze **150 ml [225 ml|300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und **salzen***.

Basmatireis einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



4 PUTENSTREIFEN ANBRATEN

Putenbrust in 1,5 cm dicke Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Putenbruststreifen** darin in zwei Ladungen 3 – 4 Min. anbraten.

★ **TIPP:** Wenn Du die Pute in mehreren Ladungen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Chinakohl vom Strunk befreien und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein hacken und zum **Knoblauch** geben.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden.



5 PFANNE VOLLENDEN

Die gesamten **Putenbruststreifen** zurück in die Pfanne geben, vorbereitete **Teriyakisoße** dazugießen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Anschließend **Chinakohlstücke** und **weiße Frühlingszwiebelringe** unterrühren.

Nach weiteren 3 – 4 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein.

Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 TERIYAKISOÛE ZUBEREITEN

Für die Teriyakisoße **Sojasoße**, **Honig*** und **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



6 ANRICHTEN

Cashewkerne grob hacken.

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Putenbrust-Chinakohl-Pfanne darauf anrichten, gehackte **Cashewkerne** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis ¹⁵⁾	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Chinakohl ^{DE}	400 g	650 g	800 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1	1½ ^{🇩🇪}	2
Ingwer ^{BR CN}	20 g	30 g	40 g
Frühlingszwiebel ^{DE}	1	2 (klein)	2
Sojasoße ^{1) 6)}	40 ml	60 ml	80 ml
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Cashewkerne ^{8) 15)}	10 g	15 g ^{🇩🇪}	20 g
heißes Wasser*	150 ml	225 ml	300 ml
Honig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🇩🇪 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	562 kJ/134 kcal	3102 kJ/740 kcal
Fett	6 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	13 g	68 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	9 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen ⁶⁾ Soja ⁸⁾ Cashewkerne

¹⁵⁾ kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 24 | 2

 HelloFRESH