



Japanische Putenbrust-Chinakohl-Pfanne

mit Teriyakisauce, Cashewkernen und Kokosreis



HELLO SOJASOSSE

Vor einiger Zeit wurde in einer Reportage behauptet, weltweit hätten mehr Menschen Sojasauce im eigenen Haushalt als Kaffee, Tee oder Milch.



Putenbrust



rote Frühlingszwiebel



Basmatireis



Kokosmilch



Ingwer



Knoblauchzehe



Cashewkerne



Chinakohl



Sojasauce

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Die japanische Teriyakisauce 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!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **150 ml [300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 REIS GAREN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **150 ml [300 ml]** heißes **Wasser** und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen**, **Basmatireis** einrühren und bei schwacher Hitze **10 Min.** köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und mit aufgesetztem Deckel **10 Min.** quellen lassen.



4 PUTENBRUST ANBRATEN

Putenbrust in ca. **2,5 cm** dicke Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **1 EL [2 EL]** **Öl** bei starker Hitze erwärmen und **Putenstreifen** portionsweise darin **2 – 3 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 Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Ingwer** schälen, fein hacken und zum **Knoblauch** geben. Den grünen und weiß-roten Teil der roten **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



5 GLEICH FERTIG

Die gesamten **Putenstreifen** zurück in die Pfanne geben und mit der **Teriyakisoße** vermengen. Soße **1 – 2 Min.** einköcheln lassen, anschließend **Chinakohlstücke** und **weißrote Frühlingszwiebelringe** unterrühren und mitbraten. Nach **2 – 3 Min.** sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein. Alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 TERIYAKISOÛE ZUBEREITEN

Sojasoße, **1 TL [1 EL]** **Honig** und **1 EL [2 EL]** **Wasser** zum zerkleinerten **Knoblauch** und **Ingwer** geben und zu einer **Teriyakisoße** vermischen.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Puten-Chinakohl-Pfanne** darauf anrichten, **Cashewkerne** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Chinakohl	½	1
Knoblauchzehe ^{ES}	1	2
Ingwer ^{CN}	20 g	40 g
rote Frühlingszwiebel ^{DE}	1	2
Sojasoße ^{1) 6)}	40 ml	80 ml
Putenbrust	2	4
Cashewkerne ^{8) 15)}	10 g	20 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ 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	462 kJ/110 kcal	2899 kJ/690 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	11 g	68 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	8 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 8) Cashewkerne
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!