

HÄHNCHEN „TERIYAKI“

mit Paprika, Bohnen, Karotten und Basmatireis

Zubereitung für etwa 10 Portionen

Hähnchen „Teriyaki“

Gegartes Hähnchenfleisch mit Geflügelbrühe, Schwarzwurzeln, Öl und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Hähnchenmasse in eine Eiswürfelform geben und abdecken. Nach dem Gefrieren mit einem Mix aus Sojasauce und Paprika marinieren.

Küchentipp:

Geben Sie die Masse mithilfe eines Spritzbeutels in die Silikonform „Hähnchenschenkel“, verteilen Sie die Masse gleichmäßig mithilfe des Deckels in der Form und frieren sie diese ein.

Bohnen und Karotten

Bohnen und Karotten mit Gemüsebrühe 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse grüne Bohnen in einen Spritzbeutel mit Loch-Tülle geben und auf einem GN blech schmale Streifen setzen. Anschließend einfrieren. Das Karottenpüree in eine Mini-Eiswürfel Form (1x1x1cm) geben, beides abdecken und einfrieren.

Küchentipp:

Geben Sie die Masse mithilfe eines Spritzbeutels gleichmäßig in die Silikonformen „Grüne Bohnen“ und „Babymöhre“, verteilen Sie die Masse mit dem Deckel gleichmäßig in der Form und frieren Sie diese ein.

Alternativ: Können die Massen auch in z.B. rechteckige Formen gegeben werden und nach dem Gefrieren in lange Streifen oder Würfel geschnitten werden (siehe Serviervorschlag)

Paprika

Paprika abtropfen lassen und 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Masse dünn ausgießen und einfrieren. Nach dem Gefrieren in Scheiben schneiden.

Basmatireis garen und mit kaltem Wasser und Öl 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold 20 Sek. unterheben und die Masse mit einem Spritzbeutel in die Silikonform „Reis“ geben. Mit dem Silikondeckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Das ganze mit einer Teriyaki Sauce nach eigenem Rezept servieren.



Zutaten	Hähnchen „Teriyaki“
500 g	gegartes Hähnchenfleisch
250 g	Schwarzwurzeln (TK)
200 ml	Geflügelbrühe
100 ml	Sonnenblumenöl
40 g	GELEAcold instant

Zutaten	Brechbohnen
700 g	Brechbohnen (TK)
300 ml	Gemüsebrühe
40 g	GELEAcold instant

Zutaten	Brechbohnen
700 g	Brechbohnen (TK)
300 ml	Gemüsebrühe
40 g	GELEAcold instant

Zutaten	Paprika
1000 g	geröstete Paprikas (aus dem Glas)
40 g	GELEAcold

Zutaten	Basmatireis
500 g	Basmatireis (gekocht)
300 ml	kaltes Wasser
200 ml	Öl
40 g	GELEAcold instant

Nährwerte pro 100g Tellergericht

Brennwert/ Kalorien	485 kJ/ 116 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	7,9 g 1,2 g
Kohlenhydrate davon Zucker	6,9 g 1,9 g
Ballaststoffe	3,9 g
Eiweiß	4,3 g
Salz	0,1 g