

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu süsses Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 574 kcal • Tag 3 kochen

23



Pouletbrustfilet



Jasminreis



Broccoli



Hoisin-Sauce



Rüebli



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Knoblauchzehe



Maizena



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Honig*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 Gemüschäler, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Hoisin-Sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 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. 750 g)
Brennwert	322 kJ/ 77 kcal	2400 kJ/ 574 kcal
Fett	1.40 g	10.47 g
- davon ges. Fettsäuren	0.18 g	1.33 g
Kohlenhydrate	10.58 g	78.91 g
- davon Zucker	2.28 g	17.01 g
Eiweiss	5.72 g	42.69 g
Salz	0.392 g	2.927 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: **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Broccoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.



Reis garen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Poulet garen

Pouletbrustfilets halbieren. In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletfleisch darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, 200 ml [400 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Eventuell etwas **Wasser*** nachgiessen.



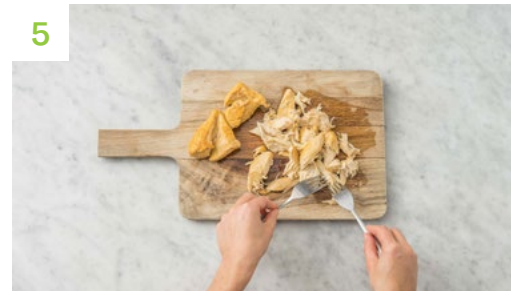
Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli, **Rüebli** und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Hälfte der **Sweet-Chili Sauce** unter das **Gemüse** mischen.



Poulet fertigstellen

Poulet aus der **Bouillon** nehmen, mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [200 ml] **Bouillon** abmessen, den Rest weggliessen. Abgemessene **Bouillon** und das **Pouletfleisch** zurück in den Topf geben. **Hoisinsauce**, **Sojasauce**, 1 TL [2 TL] **Honig** und **Stärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Sauce** etwas andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tipp: Wenn die Sauce zu dick wird, gib' noch esslöffelweise **Wasser*** dazu.



Anrichten

Am Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit **Broccoli-Rüebli-Gemüse** und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten.

Mit restlicher **Sweet-Chili-Sauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Rice bowl with pulled chicken hoisin

served with sweet chilli vegetables

High protein Under 650 calories 35-45 minutes • 574 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Jasmine rice



Broccoli



Hoisin sauce



Carrots



Sweet chilli sauce



Soy sauce



Garlic clove



Corn starch



Let's get started

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*, honey*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 small pot with lid and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Hoisin sauce 11 15)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Soy sauce 11 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 750 g)
Calories	322 kJ/ 77 kcal	2400 kJ/ 574 kcal
Fat	1.40 g	10.47 g
- of which saturated fats	0.18 g	1.33 g
Carbohydrate	10.58 g	78.91 g
- of which sugar	2.28 g	17.01 g
Protein	5.72 g	42.69 g
Salt	0.392 g	2.927 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 11 Soya **14** Sulphur dioxides and sulphites **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

Divide the broccoli into florets and cut the stems into slices.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm slices.

Peel and finely chop the garlic.



2 Cook the rice

Fill a small pot with a lid with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



3 Cook the chicken

Cut the chicken breast fillets in half. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté the chicken for 4-5 min. on all sides.

Reduce the heat, add 200 ml [400 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder*, and simmer with the lid on for 8-10 min. until the meat is no longer pink inside.

Add a little water* if necessary.



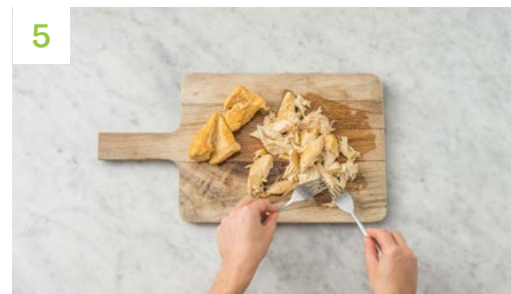
4 Fry the vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the broccoli, carrots and chopped garlic for 5-6 min.

Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and simmer for another 3-5 min. until the vegetables are cooked.

Mix half of the sweet chilli sauce into the vegetables.



5 Finish the chicken

Remove the chicken from the stock and pull it apart using 2 forks.

Measure out 100 ml [200 ml] stock and pour the rest away.

Put the measured stock and the chicken meat back into the pot.

Mix the hoisin sauce with the soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] honey and starch, add to the pot and boil for 3-4 min. until the sauce thickens slightly. Season with salt* and pepper*.

Tip: If the sauce gets too thick, add tablespoons of water* as required.



6 Serve

At the end of the cooking time, fluff up the rice with a fork and serve with the broccoli, carrots and pulled chicken in bowls or deep plates.

Enjoy with the remaining sweet chilli sauce.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Riz au poulet effilé à la sauce hoisin accompagné de légumes au piment doux

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 35 – 45 minutes • 574 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Blancs de poulet



Riz thaï



Brocoli



Sauce hoisin



Carottes



Sauce au piment doux



Sauce soja



Gousse d'ail



Maïzena



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, miel*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 économe, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Sauce hoisin 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce soja 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 750 g)
Valeur calorique	322 kJ/ 77 kcal	2400 kJ/ 574 kcal
Lipides	1,40 g	10,47 g
- dont acides gras saturés	0,18 g	1,33 g
Glucides	10,58 g	78,91 g
- dont sucre	2,28 g	17,01 g
Protéines	5,72 g	42,69 g
Sel	0,392 g	2,927 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **11**) soja **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Séparer le brocoli en bouquets, couper les tiges en tranches.

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches de 0,5 cm.

Peler et hacher finement l'ail.



2 Cuire le riz

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



3 Faire cuire le poulet

Couper les blancs de poulet en deux. Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire dorer le poulet 4 à 5 min sur tous les côtés.

Baisser le feu, ajouter 200 ml [400 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de poudre de bouillon de volaille* et laisser mijoter à couvert 8 à 10 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Rajouter éventuellement un peu d'eau*.



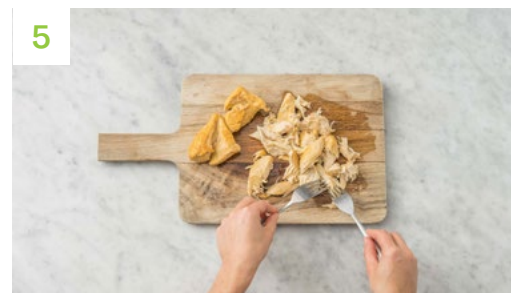
4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Faire revenir dedans les brocolis, les carottes et l'ail haché 5 à 6 min.

Mouiller avec 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter pendant 3 à 5 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Mélanger la moitié de la sauce au piment doux aux légumes.



5 Terminer le poulet

Retirer le poulet du bouillon et le déchiqueter à l'aide de deux fourchettes.

Réserver 100 ml [200 ml] de bouillon, jeter le reste.

Remettre le bouillon réservé et les morceaux de poulet dans la casserole.

Mélanger la sauce hoisin avec la sauce soja, 1 cc [2 cc] de miel* et la féculé, verser dans la casserole et faire réduire pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaisse un peu. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau* à la cuillère à soupe.



6 Dresser

À la fin de la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et dresser le mélange de carottes et brocoli et le poulet effiloché dans des bols ou assiettes creuses.

Déguster avec le reste de la sauce au piment doux.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

