

Pouletpfanne-süss-sauer mit Peperoni geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | 30 – 40 Minuten • 619 kcal • Tag 3 kochen

24



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



Peperoni multicolor



Sojasauce



Maizena



Aprikosenchutney



Pouletbrust



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Honig*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| Jasminreis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Sesam 3 | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Ketchup 10 | 2 x 17 ml | 5 x 17 ml |
| Peperoni multicolor | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Sojasauce 11 15 | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Maizena | 1 x 8 g | 2 x 8 g |
| Aprikosenchutney 9 | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Pouletbrust | 2 x 120 g | 4 x 120 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. 580 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 445 kJ/ 106 kcal | 2591 kJ/ 619 kcal |
| Fett | 1.84 g | 10.70 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.27 g | 1.55 g |
| Kohlenhydrate | 15.58 g | 90.66 g |
| - davon Zucker | 4.55 g | 26.46 g |
| Eiweiss | 6.90 g | 40.13 g |
| Salz | 0.492 g | 2.862 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 **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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



Poulet vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Pouletbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Maizena** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Pouletstücke** darin wälzen.

Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** herstellen.



Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Reis garen

Reis in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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

Reis darin auf niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. weiterquellen lassen.



Pfanne abschmecken

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Pouletstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Peperoniwürfel zufügen und erneut 1 Min. mitbraten.

Dann **Ketchup-Soja-Sauce** und vorbereitete **Gemüsebouillon** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwischendurch

Weissen und grünen Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2.5 cm grosse Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Sojasauce** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker*** vermischen.



Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Pouletpfanne darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sweet-and-sour chicken with peppers

toasted sesame seeds and jasmine rice

High protein Under 650 calories Family 30–40 minutes • 619 kcal • Cook on day 3

24



Jasmine rice



Spring onions



Onion



Sesame seeds



Ketchup



Mixed peppers



Soy sauce



Corn starch



Apricot chutney



Chicken breast

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, sugar, honey*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 measuring jug and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|-------------|-------------|
| Jasmine rice | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Spring onion | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Onion | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Sesame seeds 3) | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Ketchup 10) | 2 x 17 ml | 5 x 17 ml |
| Mixed peppers | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Soy sauce 11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Corn starch | 1 x 8 g | 2 x 8 g |
| Apricot chutney 9) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Chicken breast | 2 x 120 g | 4 x 120 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. 580 g) |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 445 kJ/ 106 kcal | 2591 kJ/ 619 kcal |
| Fat | 1.84 g | 10.70 g |
| - of which saturated fats | 0.27 g | 1.55 g |
| Carbohydrate | 15.58 g | 90.66 g |
| - of which sugar | 4.55 g | 26.46 g |
| Protein | 6.90 g | 40.13 g |
| Salt | 0.492 g | 2.862 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: **3**) Sesame seeds **9**) Mustard **10**) Celery **11**) Soya **15**) Wheat

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



Prepare the chicken

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut the chicken breast fillets into 1 cm wide pieces.

Season the corn starch with a little salt* and pepper* in a small bowl and coat the chicken in it.

Put to one side to use later.

Make a vegetable stock with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] water*.



Cook the rice

Rinse the rice in a sieve with cold water* until the water runs clear.

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

Add the rice, cover, and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the heat and let the rice swell for at least 10 min.



In the meantime

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel and halve the onion and cut it into slices.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the halves into 2.5 cm pieces.

In a second small bowl, mix together the ketchup, apricot chutney, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, soy sauce and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] sugar*.



Toast the sesame seeds

In a large frying pan, toast the sesame seeds without fat for about 1 min. on medium heat until they release their aroma.

Then remove from the frying pan and put aside.



Season the stir-fry

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a medium heat, add the white spring onions, the sliced onion and the chicken, then stir-fry for 3-5 min.

Add the peppers and fry for another 1 min.

Stir in the soy sauce ketchup and prepared vegetable stock and simmer for about 5 min. until the sauce has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.



Serve

Once the rice is ready, fluff it slightly with a fork and apportion onto plates.

Apportion the chicken stir-fry on top, sprinkle with the green spring onions and toasted sesame seeds and enjoy.

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!



Poêlée de poulet aigre-doux avec du poivron du sésame grillé et du riz thaï

Hautement protéiné Moins de 650 calories **Famille** 30 – 40 minutes • 619 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Riz thaï



Oignon de printemps



Oignon



Graines de sésame



Ketchup



Poivrons multicolores



Sauce soja



Maïzena



Chutney d'abricots



Blanc de poulet



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, sucre*, miel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------|------------|------------|
| Riz thaï | 1x 150 g | 1x 300 g |
| Oignon de printemps | 1x 15-25 g | 2x 15-25 g |
| Oignons | 1x 100 g | 2x 100 g |
| Sésame 3) | 1x 10 g** | 1x 10 g |
| Ketchup 10) | 2x 17 ml | 5x 17 ml |
| Poivrons multicolores | 1x 180 g | 2x 180 g |
| Sauce soja 11) 15) | 1x 25 ml | 1x 50 ml |
| Maïzena | 1x 8 g | 2x 8 g |
| Chutney d'abricots 9) | 1x 50 g | 2x 50 g |
| Blancs de poulet | 2x 120 g | 4x 120 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. 580 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 445 kJ/ 106 kcal | 2591 kJ/ 619 kcal |
| Lipides | 1,84 g | 10,70 g |
| - dont acides gras saturés | 0,27 g | 1,55 g |
| Glucides | 15,58 g | 90,66 g |
| - dont sucre | 4,55 g | 26,46 g |
| Protéines | 6,90 g | 40,13 g |
| Sel | 0,492 g | 2,862 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 : **3)** graines de sésame **9)** moutarde **10)** céleri **11)** soja **15)** blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer le poulet

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

Couper les blancs de poulet en morceaux d'env. 1 cm de largeur.

Dans un bol, assaisonner la maïzena avec du sel* et du poivre* et y retourner les morceaux de poulet.

Réserver jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau utilisés.

Préparer un bouillon de légumes avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 200 ml [400 ml] d'eau*.



2 Cuire le riz

Rincer le riz à l'eau* froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Faire cuire le riz à feu doux environ 10 minutes avec le couvercle.

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



3 Entre-temps

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en tranches.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés en dés d'env. 2,5 cm.

Dans un deuxième bol, mélanger le ketchup, la confiture d'abricots, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, la sauce soja et 0.5 cs [1 cs] de sucre*.



4 Faire griller le sésame

Dans une grande poêle, faire griller le sésame sans ajouter de matière grasse env. 1 min. à feu moyen jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Le sortir ensuite de la poêle et le réserver.



5 Assaisonner la poêlée

Dans la même grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*, ajouter les rondelles blanches d'oignons de printemps, les tranches d'oignon et les morceaux de poulet et cuire 3 à 5 min en remuant.

Ajouter les dés de poivron et faire revenir encore env. 1 min.

Ajouter la sauce ketchup-soja et le bouillon de légumes préparé et laisser mijoter env. 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, aérer le riz thaï avec une fourchette et le répartir dans les assiettes.

Répartir la poêlée de poulet sur les assiettes, garnir avec les rondelles vertes d'oignon de printemps et les graines de sésame grillées et déguster.

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 !

