

Sticky Sesame Chicken auf Fried Rice mit Buschbohnen, Rüeblī und Sweet-Chili-Mayo

25 – 35 Minuten • 811 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnetzeltes



Basmatireis



Sesam



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Maizena



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Buschbohnen



Rüeblī



Limette



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel, Sieb, Gemüseschäler und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 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. 600 g)
Brennwert	567 kJ/ 135 kcal	3394 kJ/ 811 kcal
Fett	5.58 g	33.42 g
- davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.09 g
Kohlenhydrate	14.26 g	85.41 g
- davon Zucker	3.38 g	20.24 g
Eiweiss	6.78 g	40.59 g
Salz	0.441 g	2.639 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 8) Eier 9) Senf 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



Gemüse schneiden

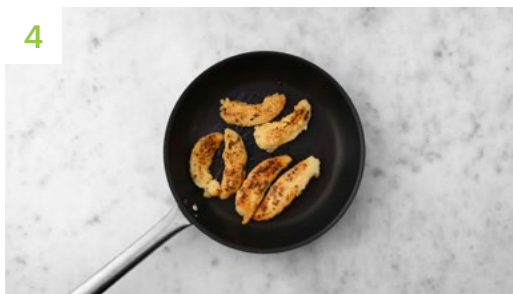
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Rüebli schälen, längs vierteln und in 2 cm lange Stücke schneiden.

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

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. **Limette** vierteln.



Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletgeschnetzeltes darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.

Grüne Frühlingszwiebelringe dazugeben, mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.

Aus der Bratpfanne nehmen.



Gemüsereis kochen

Einen grossen Topf mit 1000 ml [2000 ml] heissem **Wasser*** füllen.

Reis, Bohnen und **Rüebli** hineinrühren, leicht **salzen*** und zum Kochen bringen. **Reis** und **Gemüse** ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis alles gar ist.

Danach durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Reis braten

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Gemüsereis, Knoblauch** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin unter ständigem Rühren 2 – 3 Min. anbraten.

Restliche **Sojasauce** und **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sauce anrühren

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Sojasauce**, zwei Drittel der **Sweet Chili Sauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Sesamsamen** und 1 TL [2 TL] **Honig*** verrühren.

In einer grossen Schüssel **Pouletgeschnetzeltes** mit **Maizena** gut vermengen.



Anrichten

Fried Rice und sticky **Sesampoulet** auf Tellern anrichten.

In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **Mayonnaise** mit restlicher **Sweet Chili Sauce** verrühren und über dem **Reis** verteilen. Mit den restlichen **Limettenvierteln** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)





Sticky sesame chicken on fried rice

with French beans, carrots and sweet chilli mayo

25–35 minutes • 811 kcal • Cook on day 3



Diced chicken



Basmati rice



Sesame seeds



Spring onion



Garlic clove



Corn starch



Sweet chilli sauce



Soy sauce



French beans



Carrots



Lime



Mayonnaise



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, honey*, water*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl, sieve, vegetable grater and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 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. 600 g)
Calories	567 kJ/135 kcal	3394 kJ/811 kcal
Fat	5.58 g	33.42 g
– of which saturated fats	0.68 g	4.09 g
Carbohydrate	14.26 g	85.41 g
– of which sugar	3.38 g	20.24 g
Protein	6.78 g	40.59 g
Salt	0.441 g	2.639 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 **8)** Eggs **9)** Mustard **11)** Soya

14) Sulphur dioxide 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.

Cut off the ends of the beans, then cut the beans into pieces 2 cm long.

Peel the carrots, quarter them lengthways, and cut them into 2 cm pieces.

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

Peel and finely chop the garlic. Cut the lime into quarters.



2 Cook the rice and vegetables

Fill a large pot with 1000 ml [2000 ml] hot water*.

Stir in the rice, beans and carrots, add a little salt* and bring to the boil. Cook the rice and vegetables for about 10 min. with the lid on until done.

Then drain in a sieve.

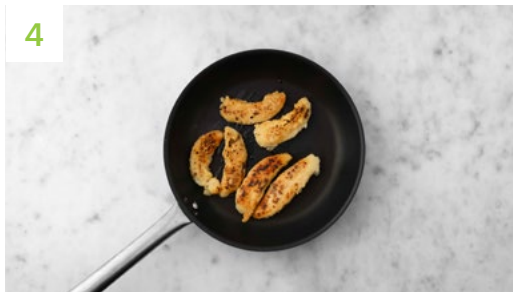
In the meantime, continue with the recipe.



3 Make the sauce

In a small bowl, mix half of the soy sauce, two thirds of the sweet chilli sauce, the juice of 1 [2] lime quarters, sesame seeds and 1 tsp. [2 tsp.] honey*.

In a large bowl, mix the chicken with the corn starch.



4 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Stir-fry the chicken for 2–3 min.

Add the green spring onions, deglaze with the prepared sauce and simmer for 1 min. until the sauce thickens slightly.

Then remove from the frying pan.



5 Fry the rice

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Stir-fry the rice and vegetables, garlic and white spring onions for 2–3 min.

Stir in the remaining soy sauce and the juice of 1 [2] lime quarters and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Arrange the fried rice and sticky sesame chicken on plates.

In the small bowl from step 3, mix the mayonnaise with the remaining sweet chilli sauce and spread over the rice. Enjoy with the remaining lime quarters.

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/



Sticky Sesame Chicken sur riz sauté

avec haricots verts, carottes et mayonnaise au piment doux

25 – 35 minutes • 811 kcal • Cuisiner au 3e jour



Émincé de poulet



Riz basmati



Sésame



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Maïzena



Sauce au piment doux



Sauce soja



Haricots verts



Carottes



Citron vert



Mayonnaise



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, miel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, passoire, économe et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 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. 600 g)
Valeur calorique	567 kJ/ 135 kcal	3394 kJ/ 811 kcal
Lipides	5,58 g	33,42 g
- dont acides gras saturés	0,68 g	4,09 g
Glucides	14,26 g	85,41 g
- dont sucre	3,38 g	20,24 g
Protéines	6,78 g	40,59 g
Sel	0,441 g	2,639 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 **8)** œufs **9)** moutarde **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

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Équeuter les haricots, puis les couper en gros morceaux d'env. 2 cm.

Éplucher les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 2 cm.

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

Peler l'ail et le hacher finement. Couper le citron vert en quatre.



2 Cuire le riz aux légumes

Remplir une grande casserole avec 1.000 ml [2.000 ml] d'eau* chaude.

Incorporer le riz, les haricots et les carottes, saler* légèrement et porter à ébullition. Faire cuire à couvert le riz et les légumes env. 10 min jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Égoutter ensuite dans une passoire.

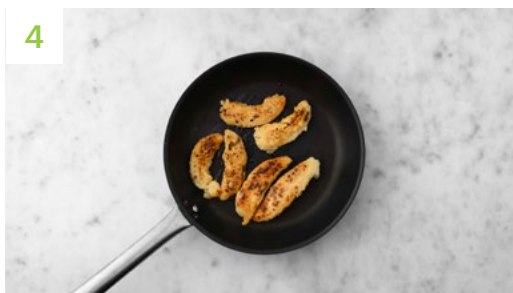
Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger la moitié de la sauce **soja**, les deux tiers de la sauce au piment doux, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, les graines de sésame et 1 cc [2 cc] de miel*.

Dans un saladier, bien mélanger l'**émincé de poulet** avec de la maïzena.



4 Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir l'**émincé de poulet** pendant 2 à 3 min en remuant.

Ajouter les rondelles d'oignons de printemps, déglacer avec la **sauce** préparée et laisser mijoter 1 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

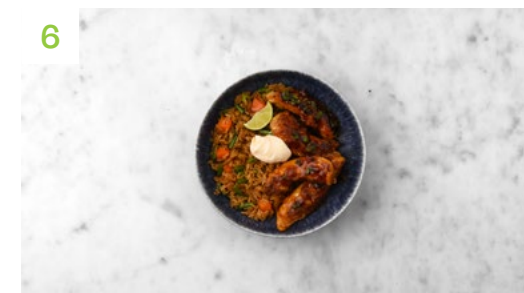
Retirer de la poêle.



5 Faire revenir le riz

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le riz aux légumes, l'ail et les rondelles blanches d'oignon de printemps, 2 à 3 min en remuant constamment.

Ajouter le reste de sauce **soja** et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Dresser le riz frit et poulet au sésame Sticky sur les assiettes.

Dans le bol de l'étape 3, mélanger la **mayonnaise** avec le reste de sauce au piment doux et la répartir sur le riz. Déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

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/

