

Hawaii Bowl mit BBQ Chicken auf Reis

getoppt mit Ananas-Tomaten-Salsa

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 572 kcal • Tag 3 kochen

19



Pouletbrustfilet



Ananas in Stücken



BBQ-Sauce



Tomaten



Jasminreis



Limette



rote Zwiebel



Maizena



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 grosse Schüssel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Ananas in Stücken	1 x 198 g	2 x 198 g
BBQ-Sauce 9) 10)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x 3 g	2 x 3 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. 640 g)
Brennwert	371 kJ/ 89 kcal	2393 kJ/ 572 kcal
Fett	1.35 g	8.70 g
– davon ges. Fettsäuren	0.19 g	1.21 g
Kohlenhydrate	13.31 g	85.80 g
– davon Zucker	3.61 g	23.27 g
Eiweiss	5.83 g	37.59 g
Salz	0.179 g	1.151 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: 9) Senf 10) Sellerie

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



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen.

0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Zwiebeln einlegen

Zwiebel sehr fein würfeln.

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer grossen Schüssel **Zwiebelwürfel** mit **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 2 EL [4 EL] heisses **Wasser***, 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** und eine Prise **Salz*** vermengen.



3 Kleine Vorbereitung

Ananassaft mithilfe des Deckels in eine kleine Schüssel giessen und beiseite stellen.

Ananasstücke grob hacken.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Sauce vorbereiten

In der kleinen Schüssel aus Schritt 3 **BBQ-Sauce**, **Maisstärke**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und **Knoblauch** verrühren.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Ananas- und Tomatenwürfel in die grosse Schüssel mit den **Zwiebeln** geben und vermengen.

Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

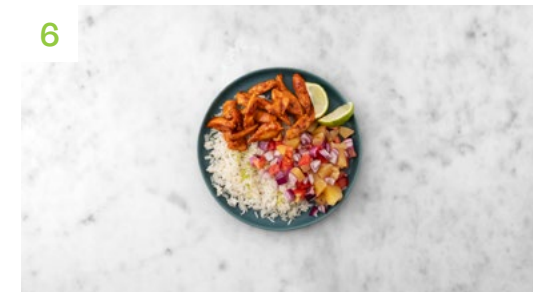


5 Poulet braten

Pouletbrust in 2 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Pouletstreifen** darin 3 – 4 Min. rundherum goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

„**Hello Smoky Paprika**“ hinzufügen und 30 Sek. weiterbraten, dann mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 3 – 4 Min. köcheln lassen bis die **Sauce** eingedickt ist.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf tiefe Teller verteilen.

Pouletstreifen und **Ananas-Tomaten-Salsa** darauf anrichten und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Hawaii bowl with BBQ Chicken on rice topped with pineapple-and-tomato salsa

High protein Under 650 calories 25–35 minutes • 572 kcal • Cook on day 3

19



Chicken breast fillet



Pineapple chunks



BBQ sauce



Tomatoes



Jasmine rice



Lime



Red onion



Corn starch



Garlic clove



“Hello Smoky Paprika”
spice mix



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, sugar*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Pineapple chunks	1 x	198 g	2 x	198 g
BBQ sauce 9) 10)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 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. 640 g)
Calories	371 kJ/89 kcal	2393 kJ/572 kcal
Fat	1.35 g	8.70 g
– of which saturated fats	0.19 g	1.21 g
Carbohydrate	13.31 g	85.80 g
– of which sugar	3.61 g	23.27 g
Protein	5.83 g	37.59 g
Salt	0.179 g	1.151 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: 9) Mustard 10) Celery

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



1 Cook the rice

Boil 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid.

Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.

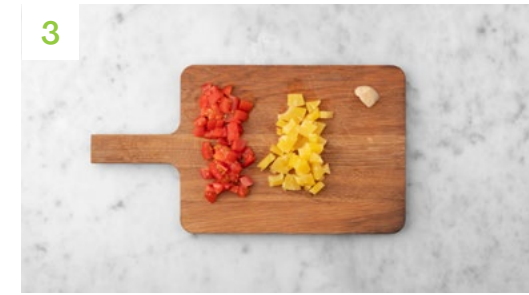


2 Marinate the onions

Finely dice the onion.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

In a large bowl, mix the diced onions with the juice of 1 [2] lime wedges, 2 tbsp. [4 tbsp.] hot water*, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* and a pinch of salt*.



3 Get prepped

Use the lid to drain the pineapple juice into a small bowl and set aside.

Coarsely chop the pineapple chunks.

Cut the tomato into 1 cm cubes.

Finely chop the garlic.



4 Prepare the sauce

In the small bowl from step 3, mix the BBQ sauce, corn starch, 100 ml [200 ml] water* and garlic.

Season with plenty of salt* and pepper*.

Put the chopped pineapple and tomato in the large bowl with the onions and mix.

Season with lime juice, salt* and pepper*.

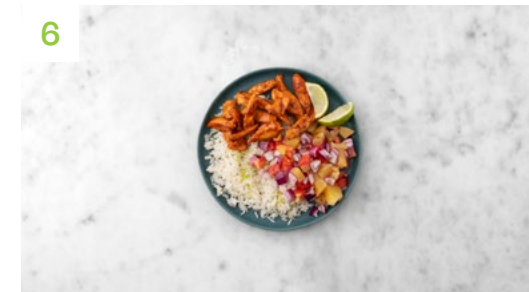


5 Fry the chicken

Cut the chicken breast into 2 cm strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the chicken for 3–4 min. until golden brown and no longer pink inside.

Add the “Hello Smoky Paprika” and fry for 30 sec., then deglaze with the prepared sauce and simmer for 3–4 min. until the sauce is thickened.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest.

Apportion the lime rice onto deep plates.

Top with the chicken and the pineapple-and-tomato salsa and serve with remaining lime wedges.

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/



Bowl hawaïen avec poulet barbecue sur riz garni de salsa de tomates et ananas

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 25 – 35 minutes • 572 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Filet de blanc de poulet



Ananas en morceaux



Sauce barbecue



Tomates



Riz thaï



Citron vert



Oignon rouge



Fécule de maïs



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Paprika fumé »



- 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*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 saladier, et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Ananas en morceaux	1 x 198 g	2 x 198 g
Sauce barbecue 9) 10)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 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. 640 g)
Valeur calorique	371 kJ/ 89 kcal	2 393 kJ/ 572 kcal
Lipides	1,35 g	8,70 g
- dont acides gras saturés	0,19 g	1,21 g
Glucides	13,31 g	85,80 g
- dont sucre	3,61 g	23,27 g
Protéines	5,83 g	37,59 g
Sel	0,179 g	1,151 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 : 9) Moutarde **10)** Céleri

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



1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude.

Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

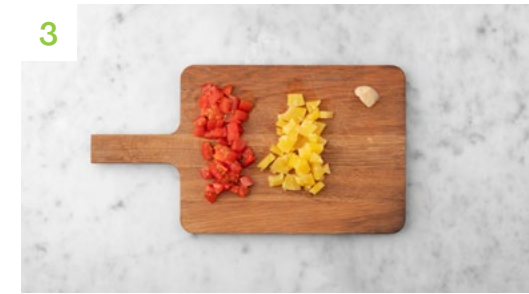


2 Faire mariner les oignons

Couper l'oignon en très petits dés.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Dans un saladier, mélanger les dés d'oignon avec le jus de 1 [2] de citron(s) vert(s), 2 cs [4 cs] d'eau chaude*, 0,5 cc[1 cc] de sucre* et une pincée de sel*.



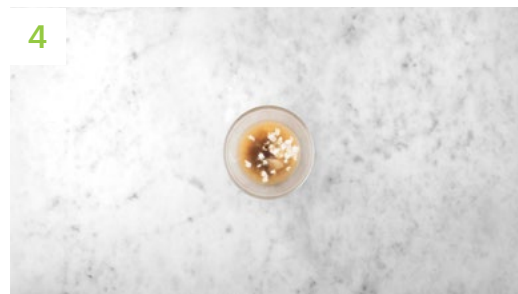
3 Petite préparation

Verser le jus d'ananas dans un bol à l'aide du couvercle et le réserver.

Puis hacher grossièrement les morceaux d'ananas.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Hacher finement l'ail.



4 Préparer la sauce

Dans le bol, mélanger la sauce barbecue de l'étape 3, la fécule de maïs, 100 ml [200 ml] d'eau* et l'ail.

Bien saler* et poivrer*.

Ajouter les dés d'ananas et de tomate dans le saladier avec les oignons et les mélangez.

Assaisonner avec du jus de citron vert, du sel* et du poivre*.

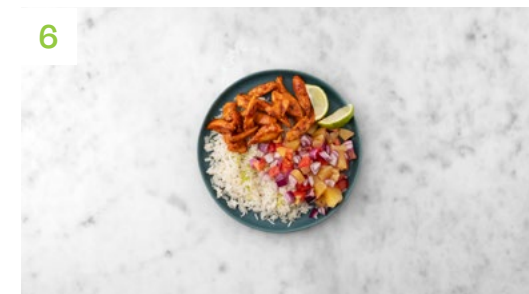


5 Faire cuire le poulet

Trancher le blanc de poulet en lamelles de 2 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire cuire les lamelles de poulet pendant 3 - 4 minutes, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Ajouter le « Hello Paprika fumé » et faire cuire encore pendant 30 secondes, puis déglacer avec la sauce préparée et 3 - 4 minutes. et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et ajouter le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes creuses.

Y déposer les lamelles de poulet et la salsa de tomates et d'ananas et servir avec les quartiers de citron vert restants.

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/

