



Asiatisches Rindshackfleisch mit Pak Choi Spitzpeperoni und Limettenreis

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 681 kcal • Tag 2 kochen



Jasminreis



HelloFresh Beef Gehacktes



rote Spitzpeperoni



Pak Choi



Knoblauchzehe



Ingwer



Limette, gewachst



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Maizena



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Rindsbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak Choi	2 x 130 g	4 x 130 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.35 x 30 g**	0.65 x 30 g**
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Hoisin-Sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 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. 680 g)
Brennwert	419 kJ/ 100 kcal	2850 kJ/ 681 kcal
Fett	3.9 g	26.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	11.5 g
Kohlenhydrate	11.3 g	76.9 g
– davon Zucker	1.9 g	12.6 g
Eiweiss	5.3 g	36.2 g
Salz	0.38 g	2.59 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 **15** Weizen

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 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.



4 Fleisch anbraten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Knoblauch** und **Ingwer** 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze etwas reduzieren und **Bratpfanneninhalte** mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen. Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.



2 Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Hoisinsauce**, **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** und **Maisstärke** gut miteinander vermengen und kurz beiseitestellen.



5 Bratpfanne vollenden

Währenddessen **Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] **Limettenschale** abreiben. **Limette** danach vierteln.

Pak Choi und **Peperoni** zum **Hackfleisch** in die Bratpfanne geben und weitere 2 Min. kochen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** abschmecken.

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



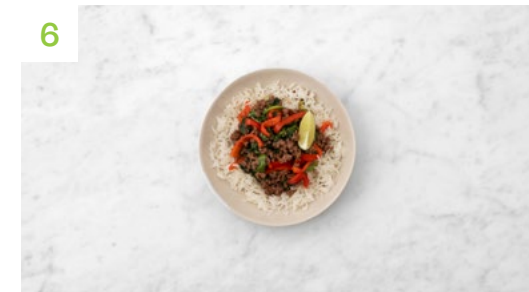
3 Gemüse schneiden

Ein Drittel [zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

Knoblauchzehe ebenfalls fein hacken.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Ca. 1 – 2 cm Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, sodass dieser auseinander fällt. Blätter des **Pak Choi** in 3 cm grosse Streifen schneiden.



6 Anrichten

Limettenreis auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, asiatische **Rindfleischpfanne** darauf anrichten. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und 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!





Asian minced beef with pak choi, peppers and lime rice

Under 650 calories | High protein | 30–40 minutes • 681 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



HelloFresh minced beef



Red pointed peppers



Pak choi



Garlic clove



Ginger



Waxed lime



Hoisin sauce



Soy sauce



Corn starch



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, beef stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Pak choi	2 x	130 g	4 x	130 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Ginger	0.35 x	30 g**	0.65 x	30 g**
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Hoisin sauce 11 15)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Soy sauce 11 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 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. 680 g)
Calories	419 kJ/100 kcal	2850 kJ/681 kcal
Fat	3.9 g	26.2 g
– of which saturated fats	1.7 g	11.5 g
Carbohydrate	11.3 g	76.9 g
– of which sugar	1.9 g	12.6 g
Protein	5.3 g	36.2 g
Salt	0.38 g	2.59 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 **15)** Wheat

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



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

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

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then take the pot off the stove and leave with the lid on for at least 10 min.



For the sauce

In a tall mixing bowl, thoroughly mix 150 ml [300 ml] water*, hoisin sauce, soy sauce, 4 g [8 g] beef stock powder* and corn starch, then briefly set aside.



Chop the vegetables

Peel and finely chop one third [two thirds] of the ginger. Finely chop the garlic clove as well.

Halve and core the pointed pepper, then slice into 1 cm strips.

Cut off 1–2 cm of the **pak choi** stalk so that it falls apart. Cut the **pak choi** leaves into 3 cm strips.



Fry the meat

Heat a large frying pan and fry the minced beef together with the garlic and ginger for 3–4 min. on a high heat.

Reduce the heat slightly and deglaze the pan with the prepared liquid. Bring to the boil for 1 min. while stirring.



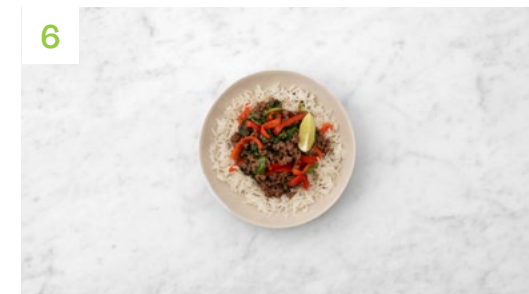
Finish the stir-fry

Meanwhile, wash the lime in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Then quarter the lime.

Add the **pak choi** and peppers to the minced beef in the frying pan and cook for another 2 min.

Season with salt*, pepper* and the juice of 1 [2] lime quarters.

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



Serve

Apportion the lime rice onto deep plates or bowls, and arrange the Asian fried beef on top.

Serve with the remaining lime wedges 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/





Viande de bœuf hachée façon asiatique avec pak choï poivrons longs rouges et riz au citron vert

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 30 – 40 minutes • 681 kcal • Cuisiner au 2e jour



Riz thaï



Viande de bœuf hachée
HelloFresh



Poivron long rouge



Pak choï



Gousse d'ail



Gingembre



Citron vert ciré



Sauce hoisin



Sauce soja



Maïzena



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
V viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Pak choï	2 x 130 g	4 x 130 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	0,35 x 30 g**	0,65 x 30 g**
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce hoïsin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 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. 680 g)
Valeur calorique	419 kJ/ 100 kcal	2850 kJ/ 681 kcal
Lipides	3,9 g	26,2 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	11,5 g
Glucides	11,3 g	76,9 g
- dont sucre	1,9 g	12,6 g
Protéines	5,3 g	36,2 g
Sel	0,38 g	2,59 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 15) blé

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



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Remplir une petite casserole de 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.



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, la sauce hoïsin, la sauce soja, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre* et la fécule de maïs jusqu'à obtention d'un mélange homogène puis réserver brièvement.



Couper les légumes

Peler un tiers [les deux tiers] du gingembre et le hacher finement.

Hacher aussi finement la gousse d'ail.

Couper en deux le poivron long, retirer les graines et couper en lamelles de 1 cm de large.

Couper environ 1 à 2 cm du tronc du pak choï, pour le séparer. Couper les feuilles du pak choï en bandes de 3 cm de large.



Faire dorer la viande

Chauffer une grande poêle et faire revenir la viande hachée avec l'ail et le gingembre pendant 3 à 4 min à feu vif.

Réduire légèrement le feu et déglacer le contenu de la poêle avec le liquide préparé. Laisser bouillir tout en remuant pendant 1 min.



Terminer la poêlée

Pendant ce temps, laver le citron vert à l'eau chaude et râper 1 cc [2 cc] de zeste. Couper ensuite le citron vert en quatre.

Ajouter le pak choï et le poivron long rouge à la viande hachée dans la poêle et cuire durant 2 min de plus.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et le jus de 1 [2] quartier[s] de citron vert.

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



Dresser

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes creuses ou des bols et y ajouter la poêlée de bœuf haché façon asiatique.

Ajouter le reste des quartiers de citron vert 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/

