

Süßsaure Reispfanne mit Rindshackfleisch dazu Basmatireis

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 782 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Sweet Chili Sauce



Sesamöl



Worcester Sauce



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Basmatireis



Erdnusskerne



Rüebli-Lauch-Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | | 4P | |
|------------------------------------|-----|-------|-----|-------|
| HelloFresh Beef Gehacktes | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Sweet Chili Sauce 14) | 2 x | 50 g | 4 x | 50 g |
| Sesamöl 3) | 1 x | 10 ml | 1 x | 20 ml |
| Worcester Sauce | 2 x | 8 ml | 4 x | 8 ml |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 1 x | 30 g | 2 x | 30 g |
| Basmatireis | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Erdnusskerne 2) 25) | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Rüebli-Lauch-Mix | 1 x | 200 g | 1 x | 400 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. 290 g) |
|-------------------------|----------------------|----------------------|
| Brennwert | 1136 kJ/ 272 kcal | 3272 kJ/ 782 kcal |
| Fett | 11.4 g | 32.8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.9 g | 2.7 g |
| Kohlenhydrate | 30.7 g | 88.5 g |
| – davon Zucker | 8.5 g | 24.4 g |
| Eiweiss | 12.2 g | 35.1 g |
| Salz | 0.7 g | 2.02 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: **2)** Schalenfrüchte **3)** Sesamsamen **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **25)** Kaschunüsse

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

1



Reis zubereiten

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser*** füllen.

Reis einrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 12 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.

2



Hackpfanne anbraten

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne **Ingwer-Knoblauch-Mix** samt **ÖL** erhitzen.

Rindshackfleisch dazugeben und 2 Min. scharf anbraten.

Rüebli-Lauch-Mix und die Hälfte der **Erdnusskerne** in die Bratpfanne geben, die Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** fast weich ist.

3



Anrichten

In einer kleinen Schüssel, **Sweet Chili Sauce**, **Worcester Sauce**, **Sesamöl** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** vermengen.

Sauce in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und **Essig*** abschmecken.

Reis auf tiefe Teller verteilen, mit der Hackpfanne bedecken und mit restlichen **Erdnusskerne** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Sweet and sour rice pan with minced beef with basmati rice

Save time 15–25 minutes • 782 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced beef



Sweet chilli sauce



Sesame oil



Worcester sauce



Chopped garlic and ginger in oil



Basmati rice



Peanut



Carrot-and-leek mix



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*, vinegar*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|
| HelloFresh minced beef | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Sweet chilli sauce 14) | 2 x | 50 g | 4 x | 50 g |
| Sesame oil 3) | 1 x | 10 ml | 1 x | 20 ml |
| Worcester sauce | 2 x | 8 ml | 4 x | 8 ml |
| Chopped garlic and ginger in oil | 1 x | 30 g | 2 x | 30 g |
| Basmati rice | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Peanut 2) 25) | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Carrot-and-leek mix | 1 x | 200 g | 1 x | 400 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. 290 g) |
|---------------------------|------------------|-------------------------|
| Calories | 1136 kJ/272 kcal | 3272 kJ/782 kcal |
| Fat | 11.4 g | 32.8 g |
| - of which saturated fats | 0.9 g | 2.7 g |
| Carbohydrate | 30.7 g | 88.5 g |
| - of which sugar | 8.5 g | 24.4 g |
| Protein | 12.2 g | 35.1 g |
| Salt | 0.7 g | 2.02 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: 2) Nuts 3) Soya 14) Sulphur dioxides and sulphites 15) Wheat 25) Cashews

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

1



Prepare the rice

Heat 1000 ml [2000 ml] water in the kettle.

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

Stir in the rice and add a little salt*. Bring to the boil and cook with the lid on for 10 min. until the rice is soft enough.

Drain in a sieve when cooked.

2



Fry minced meat pan

Meanwhile, heat the ginger-garlic mix with oil in a large frying pan. Add the ground beef and fry for 2 minutes. Add the carrot-leek mix and half of the peanuts to the frying pan, reduce the heat and continue to fry for 4 - 5 minutes until the vegetables are almost soft.

3



Serve

In a small bowl, combine sweet chili sauce, Worcestershire sauce, sesame oil and 100 ml [200 ml] water*.

Deglaze with 100 ml [200 ml] water* and simmer for 1-3 min. until the sauce thickens. Season with salt*, pepper*, sugar* and vinegar*.

Divide rice among deep plates, cover with the mince and garnish with remaining peanuts.

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 riz aigre-douce au bœuf haché et riz basmati

Gain de temps 15 – 25 minutes • 782 kcal • Cuisiner au 2e jour



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Sauce au piment doux



Huile de sésame



Sauce Worcester



Ail & gingembre hachés à l'huile



Riz basmati



Cerneaux d'arachide



Mélange poireaux-carottes



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | | 4 portions | |
|-----------------------------------|------------|-------|------------|-------|
| Viande de bœuf hachée HelloFresh | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Sauce au piment doux 14) | 2 x | 50 g | 4 x | 50 g |
| Huile de sésame 3) | 1 x | 10 ml | 1 x | 20 ml |
| Sauce Worcester | 2 x | 8 ml | 4 x | 8 ml |
| Ail & gingembre hachés à l'huile | 1 x | 30 g | 2 x | 30 g |
| Riz basmati | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Cerneaux d'arachide 2) 25) | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Mélange poireaux-carottes | 1 x | 200 g | 1 x | 400 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. 290 g) |
|----------------------------|----------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 1136 kJ/ 272 kcal | 3272 kJ/ 782 kcal |
| Lipides | 11,4 g | 32,8 g |
| - dont acides gras saturés | 0,9 g | 2,7 g |
| Glucides | 30,7 g | 88,5 g |
| - dont sucre | 8,5 g | 24,4 g |
| Protéines | 12,2 g | 35,1 g |
| Sel | 0,7 g | 2,02 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 : 2) fruits à coque **3)** graines de sésame **14)** dioxydes de soufre et sulfites **25)** noix de cajou

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

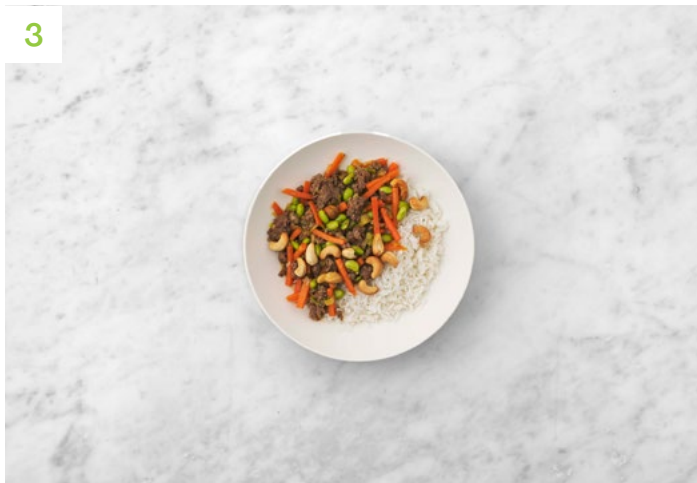
1



2



3



Préparer le riz

Faire chauffer 1000 ml [2000 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1000 ml [2000 ml] d'eau* chaude.

Y ajouter le riz et saler légèrement*. Porter à ébullition et laisser cuire env. 12 min à couvert, jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Après la cuisson, les égoutter dans une passoire.

Faire revenir la viande

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer le mélange gingembre-ail et l'huile.

Y faire revenir le bœuf haché à feu vif 2 min.

Ajouter le mélange poireaux-carottes et la moitié des Cerneaux d'arachide dans la poêle, baisser le feu et faire cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres.

Dresser

Dans un bol, mélanger la sauce au piment doux, la sauce Worcester, l'huile de sésame et 100 ml [200 ml] d'eau*.

Ajouter la sauce à la poêle et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec du sel*, du poivre*, du sucre* et du vinaigre*.

Répartir le riz dans des assiettes profondes, couvrir avec la poêlée à la viande hachée et garnir avec le reste de cerneaux d'arachide.

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/

