

Vietnamesische Hoisin-Rindshackfleisch-Bowl mit scharfem Rübli-Radiesli-Salat & Erdnüssen

Family 30 – 40 Minuten • 949 kcal • Tag 2 kochen

14



HelloFresh Beef Gehacktes



Basmatireis



Hoisin-Sauce



Gurke



Radiesli



Rübli



Sriracha Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,
2 grosse Schüsseln und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Hoisin-Sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 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. 720 g)
Brennwert	552 kJ/ 132 kcal	3970 kJ/ 949 kcal
Fett	7.3 g	52.8 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14.5 g
Kohlenhydrate	11.3 g	81.2 g
- davon Zucker	2.9 g	20.8 g
Eiweiss	5.4 g	38.5 g
Salz	0.19 g	1.38 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: **1**) Erdnüsse **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

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



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.



Kleine Vorbereitung

Rüebli nach Belieben schälen und grob raffeln.

Radiesli grob raffeln.

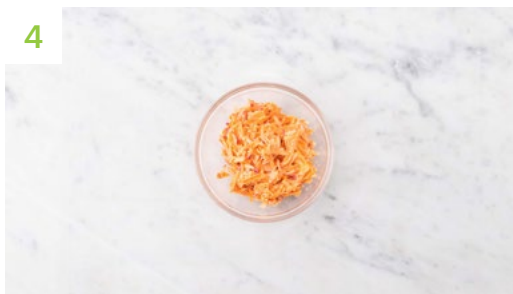
Erdnüsse hacken.



Gepickelte Gurken

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

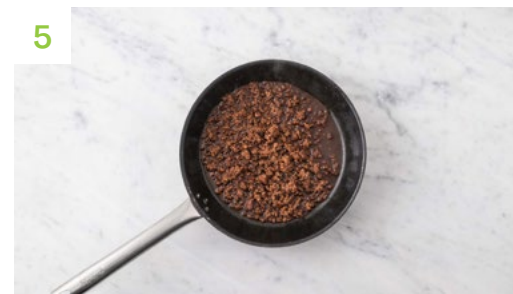
Gurke in einer grossen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen und mit 2 EL [4 EL] **Essig*** abschmecken.



Spicy Rüebliislaw

In einer zweiten grossen Schüssel **Mayonnaise** und **Sriracha Sauce** verrühren.

Geraspelte **Radiesli** und **Rüebli** dazu geben, alles gut vermengen, mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.



Fleisch braten

In einer grossen Bratpfanne **Hackfleisch** 3 – 4 Min. scharf anbraten und dabei gut zerkrümeln.

Hitze reduzieren und **Bratpfanninhalt** mit **Hoisinsauce** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Umrühren und ca. 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Masse** etwas eingedickt ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Hoisin-Hackfleisch**, spicy **Rüebliislaw** und gepickelte **Gurken** daneben anrichten. Mit gehackten **Erdnüssen** toppen und geniessen.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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





Vietnamese hoisin beef bowl

with spicy carrot-and-radish salad and peanuts

Family 30–40 minutes • 949 kcal • Cook on day 2

14



HelloFresh minced beef



Basmati rice



Hoisin sauce



Cucumber



Radishes



Carrots



Sriracha sauce



Salted peanuts



Mayonnaise



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, white wine vinegar*, sugar*, oil*, salt*, water*

Cooking utensils

1 small pot with lid, 1 large frying pan, 2 large bowls and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Hoisin sauce 11) 15)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 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. 720 g)
Calories	552 kJ/132 kcal	3970 kJ/949 kcal
Fat	7.3 g	52.8 g
– of which saturated fats	2 g	14.5 g
Carbohydrate	11.3 g	81.2 g
– of which sugar	2.9 g	20.8 g
Protein	5.4 g	38.5 g
Salt	0.19 g	1.38 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: 1) Peanuts **8)** Eggs **9)** Mustard **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 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 a low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



Get prepped

Peel the carrots if you prefer and coarsely grate them.

Coarsely grate the radishes.

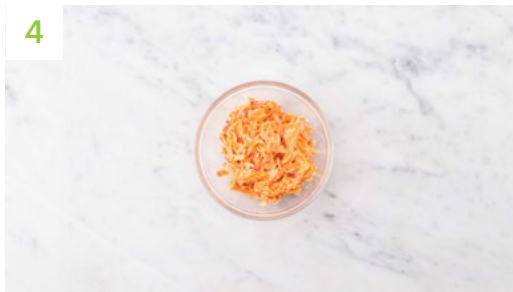
Chop the peanuts.



Marinate the cucumber

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

In a large bowl, mix the cucumber with 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and season with 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar*.



Spicy carrot slaw

In a second large bowl, mix the mayonnaise and sriracha sauce.

Add the grated radishes and carrots, mix well, season with salt*, sugar* and pepper* and set aside.



Fry the meat

In a large frying pan, fry the mince for 3–4 min. on a high heat so that it crumbles well.

Reduce the heat and deglaze the pan with the hoisin sauce and 50 ml [100 ml] water*.

Stir and simmer for 2–3 min. until slightly thickened. Season with salt*, pepper* and 1 pinch of sugar*.



Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates. Arrange the hoisin mince, spicy carrot slaw and pickled cucumber alongside. Top with the chopped peanuts and enjoy.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Boeuf haché vietnamien sauce hoisin avec salade de carottes et de radis épicée et cacahuètes

Famille 30 – 40 minutes • 949 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Boeuf haché HelloFresh



Riz basmati



Sauce hoisin



Concombre



Radis



Carottes



Sauce sriracha



Cacahuètes salées



Mayonnaise



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, huile*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 2 saladiers et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh		
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce hoïsin 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 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. 720 g)
Valeur calorique	552 kJ/ 132 kcal	3970 kJ/ 949 kcal
Lipides	7,3 g	52,8 g
– dont acides gras saturés	2 g	14,5 g
Glucides	11,3 g	81,2 g
– dont sucre	2,9 g	20,8 g
Protéines	5,4 g	38,5 g
Sel	0,19 g	1,38 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 : **1**) cacahuètes **8**) œufs **9**) moutarde **11**) soja **15**) blé

(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 Petite préparation

Peler éventuellement les carottes et les râper grossièrement.

Râper grossièrement le radis.

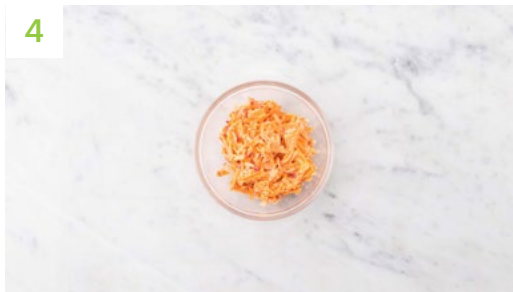
Hacher les cacahuètes.



3 Préparer les pickles de concombre

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Mettre le concombre dans un saladier avec 1 cc [2 cc] de sucre* et 0,5 cc [1 cc] de sel* et assaisonner avec 2 cs [4 cs] de vinaigre*.



4 Salade de carottes épicée

Dans un deuxième saladier, mélanger la mayonnaise et la sauce sriracha.

Ajouter les radis et carottes râpés, bien mélanger le tout, assaisonner de sel*, de sucre* et de poivre* et réserver.



5 Faire revenir la viande

Dans une grande poêle, faire revenir la viande hachée à feu vif pendant 3 à 4 min en l'émiettant bien.

Réduire le feu et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce hoïsin et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Remuer et laisser mijoter pendant environ 2 à 3 min jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et 1 pincée de sucre*.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes. Dresser à côté la viande hachée hoïsin, la salade de carottes épicée et les pickles de concombre. Garnir de cacahuètes hachées et déguster.

Bon appétit !

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

