

Sesam-Poulet mit Hoisin-Erdnuss-Sauce

dazu Prinzessbohnen im Speckmantel und Reis

40 – 50 Minuten • 767 kcal • Tag 3 kochen

31



Basmatireis



Frühstücksspeck
in Scheiben



Prinzessbohnen



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Erdnussbutter



Schwarzkümmel



Sesamsamen



Maizena



Pouletbrustfilet



Frühlingszwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hoisin-Sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesamsamen 3)	1 x 20 g	2 x 20 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 580 g)
Brennwert	555 kJ/ 133 kcal	3210 kJ/ 767 kcal
Fett	5.3 g	30.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	7 g
Kohlenhydrate	12.9 g	74.4 g
– davon Zucker	1.6 g	9.4 g
Eiweiss	8.4 g	48.9 g
Salz	0.63 g	3.63 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 **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

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



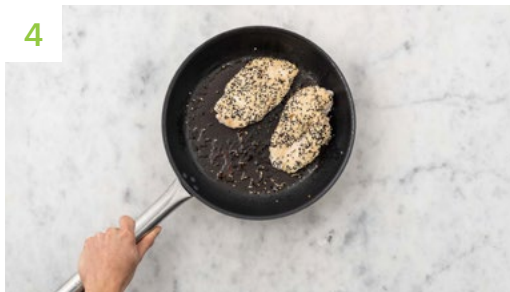
Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander fein hacken.

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Hoisinsauce** und **Erdnussbutter** verrühren.



Poulet anbraten

Poulet in der **Sesam-Mischung** wälzen, dabei die **Panade** etwas andrücken.

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

Filets auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten, bis die **Panade** leicht gebräunt ist.

Tipp: *Vorsichtig wenden.*

Dann die **Filets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne auswaschen und im nächsten Schritt weiter verwenden.



Reis kochen

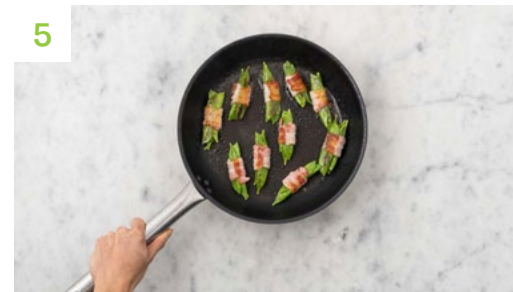
Knoblauch in einen kleinen Topf mit Deckel pressen.

Ingwerpaste und 1 EL [2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch** geben und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [600 ml] **Wasser*** ablöschen und mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen.

Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Sauce zubereiten

Speck-Prinzessbohnen in der grossen Bratpfanne ohne weitere Zugabe von Fett auf mittlerer Hitze erwärmen und rundherum 4 – 5 Min. anbraten.

Prinzessbohnen im **Speckmantel** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen und die weissen **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.



Prinzessbohnen einwickeln

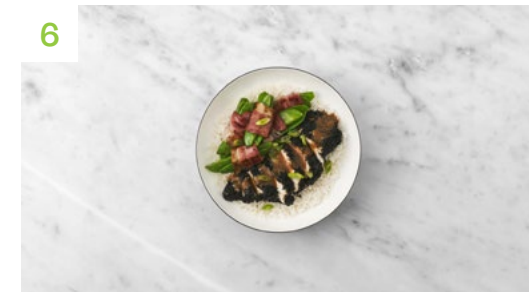
Prinzessbohnen in einer grossen Schüssel mit kochendem **Wasser*** übergossen und 2 – 3 Min. ziehen lassen, dann abgiessen.

Speckscheiben quer halbieren.

Prinzessbohnen auf die **Speckscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [20] **Päckchen** entstehen.

In der grossen Schüssel **Pouletfilets** mit **Maisstärke** und 1 Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen. **Pouletbrustfilets** und **Prinzessbohnen** in **Speckmantel** dazu anrichten.

Sauce darüber verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)



Sesame chicken with hoisin peanut sauce

served with bacon-wrapped green beans and rice

40–50 minutes • 767 kcal • Cook on day 3

31



Basmati rice



Sliced breakfast bacon



Green beans



Ginger paste



Garlic clove



Hoisin sauce



Soy sauce



Peanut butter



Nigella seeds



Sesame seeds



Corn starch



Chicken breast fillet



Spring onion



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, water*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 deep plate, 1 garlic press, 1 tall mixing bowl, 1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Ginger paste	1 x	10 g	2 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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
Peanut butter 1	1 x	25 g	1 x	50 g
Nigella seeds	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesame seeds 3	1 x	20 g	2 x	20 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 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

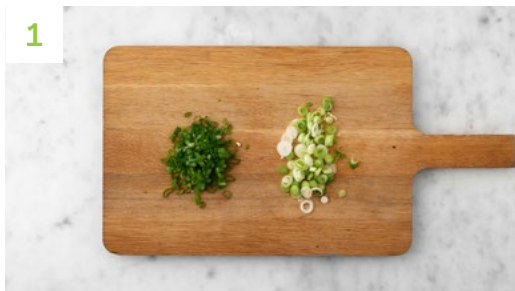
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 580 g)
Calories	555 kJ/133 kcal	3210 kJ/767 kcal
Fat	5.3 g	30.8 g
– of which saturated fats	1.2 g	7 g
Carbohydrate	12.9 g	74.4 g
– of which sugar	1.6 g	9.4 g
Protein	8.4 g	48.9 g
Salt	0.63 g	3.63 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 **3)** Sesame seeds **11)** Soya **15)** Wheat

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



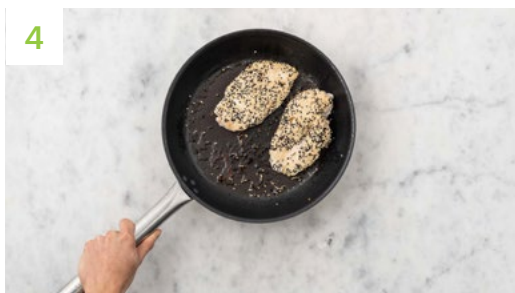
Get prepped

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Finely chop the white and green parts of the spring onions into rings and keep them separate.

In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] water* with the soy sauce, hoisin sauce and peanut butter.



Fry the chicken

Roll the chicken in the sesame mixture, gently pressing it in.

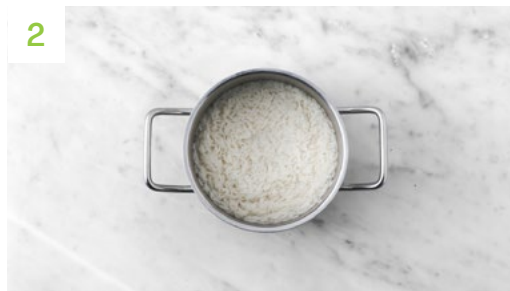
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the fillets for 1–2 min. on each side until the coating is slightly browned.

Tip: Turn carefully.

Then place the fillets on a baking tray lined with baking paper and cook for 12–14 min. until the meat is no longer pink inside.

Wipe the frying pan clean and use it again in the next step.



Cook the rice

Press the garlic into a small pot with a lid.

Add the ginger paste and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* to the garlic and lightly sauté for 1–2 min.

Deglaze with 300 ml [600 ml] water*, add a little salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, bring to the boil, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the stove and leave it with the lid on for another 10 min.



Make the sauce

Fry the bacon-wrapped beans all round in the large frying pan on a medium heat without more fat for 4–5 min.

Remove the bacon-wrapped beans from the pan and set aside.

Heat the same frying pan again and gently sauté the white spring onions rings for about 1 min.

Deglaze with the prepared sauce and simmer for 2–3 min. until the sauce thickens slightly.



Wrap the beans

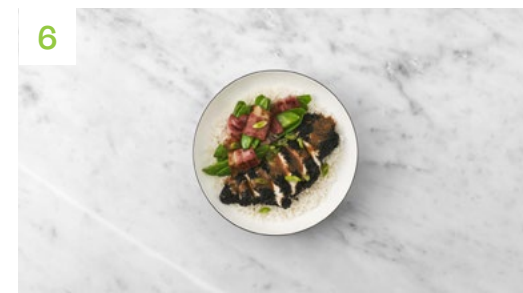
Put the beans into a large bowl, pour boiling water* over them, let them soak for 2–3 min., then drain.

Cut the bacon slices in half crosswise.

Apportion the beans to the bacon slices and wrap them to make 10 [20] bundles.

In the large bowl, thoroughly mix the chicken with corn starch and a pinch of salt* until the starch becomes slightly sticky.

Mix the sesame and nigella seeds on a deep plate.



Serve

Apportion the rice on plates. Serve with the chicken breast fillets and bacon-wrapped beans.

Top with the sauce and garnish with the green spring onion rings.

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/



Poulet au sésame avec sauce hoisin-cacahuètes, servi avec des haricots verts enrobés de lard et du riz

40 – 50 minutes • 767 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Riz basmati



Lard fumé en tranches



Haricots verts



Pâte de gingembre



Gousse d'ail



Sauce hoisin



Sauce soja



Beurre de cacahuètes



Cumin noir



Graines de sésame



Maïzena



Blancs de poulet



Oignons de printemps

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 assiette creuse, 1 presse-ail, 1 bol mélangeur haut, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Lard fumé en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 g
Pâte de gingembre	1 x 10 g	2 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce hoisin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de sésame 3)	1 x 20 g	2 x 20 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 580 g)
Valeur calorique	555 kJ/ 133 kcal	3210 kJ/ 767 kcal
Lipides	5,3 g	30,8 g
- dont Acides gras saturés	1,2 g	7 g
Glucides	12,9 g	74,4 g
- dont sucre	1,6 g	9,4 g
Protéines	8,4 g	48,9 g
Sel	0,63 g	3,63 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 **3)** graines de sésame **11)** soja **15)** blé

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



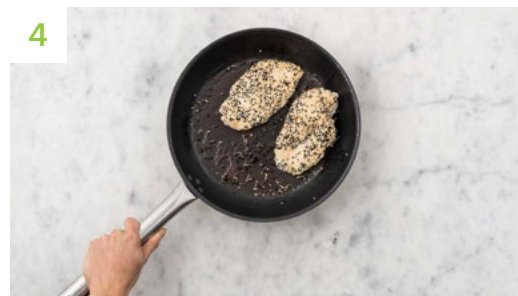
Préparation

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Hacher finement les oignons de printemps en séparant les parties verte et blanche.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau*, la sauce soja, la sauce hoisin et le beurre de cacahuètes.



Faire dorer le poulet

Rouler le poulet dans le mélange de sésame, en appuyant un peu sur la **panure**.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les **filets** 1 à 2 min de chaque côté jusqu'à ce que la **panure** soit légèrement dorée.

Astuce : *retourner doucement*. Placer ensuite les filets sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et cuire au four 12 à 14 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Essuyer la poêle et continuer à l'utiliser à l'étape suivante.



Cuire le riz

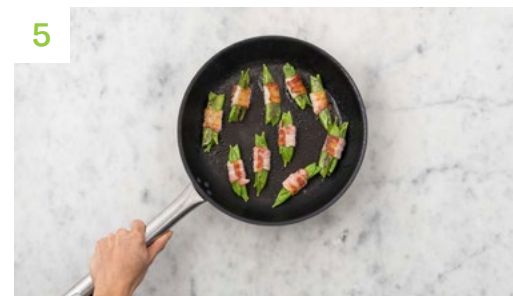
Presser l'ail dans une petite casserole disposant d'un couvercle.

Ajouter la pâte de gingembre et 1 cs [2 cs] d'huile* à l'ail et faire fondre 1 à 2 min sans coloration.

Déglacer avec 300 ml [600 ml] d'eau* et porter à ébullition avec un peu de sel*.

Incorporer le riz, porter à ébullition et avec le couvercle fermé, laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer 10 min à couvert.



Préparer la sauce

Dans une grande poêle, réchauffer les haricots verts au lard à feu moyen sans ajouter de matière grasse et faire revenir de tous les côtés 4 à 5 min.

Retirer les haricots verts enroulés de lard de la poêle et réserver.

Faire chauffer à nouveau la même poêle et y faire fondre les rondelles d'oignon blanc env. 1 min.

Déglacer avec la sauce préparée et laisser mijoter 2 à 3 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.



Envelopper les haricots verts

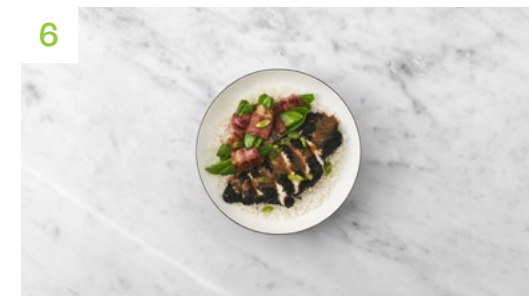
Placer les haricots verts dans un saladier, verser de l'eau* bouillante dessus et laisser poser 2 à 3 min, puis égoutter.

Couper les tranches de lard en deux.

Déposer les haricots verts sur les tranches de lard et les envelopper de manière à former 10 [20] fagots.

Dans le saladier, mélanger soigneusement les filets de poulet avec la fécule de maïs et 1 pincée de sel* jusqu'à ce que la fécule devienne un peu collante.

Mélanger les graines de sésame et le cumin noir dans une assiette creuse.



Dresser

Répartir le riz dans les assiettes. Ajouter les blancs de poulet et les haricots verts enroulés de lard.

Répartir dessus la sauce et saupoudrer de rondelles vertes d'oignons de printemps.

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/

