



# Asiatisches Rindshackfleisch mit Pak Choi Spitzpeperoni und Limettenreis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 630 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Jasminreis



rote Spitzpeperoni



Pak Choi



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Maizena



Ingwerpaste



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Rindsbouillonpulver\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 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
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Hoisin-Sauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Maizena	1 x	6 g	2 x	6 g
Ingwerpaste	0.5 x	10 g**	1 x	10 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	390 kJ/ 93 kcal	2637 kJ/ 630 kcal
Fett	2.9 g	19.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.1 g	0.5 g
Kohlenhydrate	11.3 g	76.7 g
- davon Zucker	1.8 g	11.9 g
Eiweiss	5.3 g	36.1 g
Salz	0.38 g	2.6 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!)



## Reis kochen

Erhitze reichlich **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.

**Reis** darin bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



## Für die Sauce

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



## Gemüse schneiden

**Knoblauchzehe** fein hacken.

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

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



## Fleisch anbraten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

**Hackfleisch**, **Pak Choi**, **Peperoni**, **Knoblauch** und Hälfte [gesamte] **Ingwerpaste** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze etwas reduzieren und **Bratpfanneninhalt** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen. Alles unter Rühren 1 Min. aufkochen lassen.



## Bratpfanne vollenden

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

**Bratpfanneninhalt** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** abschmecken.



## Anrichten

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

**Limettenreis** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen. **Asiatische Rindsfleischpfanne** darauf anrichten.

Restliche **Limettenspalten** dazureichen 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, pointed peppers and lime rice

Under 650 calories • 25–35 minutes • 630 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced beef



Jasmine rice



Red pointed peppers



Pak choi



Garlic clove



Waxed lime



Hoisin sauce



Soy sauce



Corn starch



Ginger paste



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

# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 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
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Hoisin sauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Ginger paste	0.5 x	10 g**	1 x	10 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	390 kJ/93 kcal	2637 kJ/630 kcal
Fat	2.9 g	19.9 g
- of which saturated fats	0.1 g	0.5 g
Carbohydrate	11.3 g	76.7 g
- of which sugar	1.8 g	11.9 g
Protein	5.3 g	36.1 g
Salt	0.38 g	2.6 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!)



## 1 Cook the rice

Heat plenty of 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 approx. 10 min.

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



## 2 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.



## 3 Chop the vegetables

Finely chop the garlic clove.

Halve the pointed pepper, remove the seeds, and slice into 1 cm strips.

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



## 4 Fry the meat

Heat a large frying pan without fat.

Sear the minced meat, pak choi, bell pepper, garlic, and half [all] of the ginger paste in it for 3 - 4 minutes over high heat.

Reduce the heat slightly and deglaze the pan with the prepared sauce. Bring to a boil for 1 minute while stirring.



## 5 Finish the stir-fry

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

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



## 6 Serve

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

Divide the lime rice into deep plates or bowls. Arrange the Asian beef stir-fry 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!](http://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 • 25 - 35 minutes • 630 kcal • Cuisiner au 2e jour



Viande de bœuf



hachée HelloFresh



Riz thaï



Poivron long rouge



Pak choï



Citron vert ciré



Sauce hoisin



Sauce soja



Maïzena



Pâte de gingembre



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

# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de bœuf en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 grandes poêles et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 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
Citron vert cîré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sauce hoisin <b>11 15)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce soja <b>11 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Pâte de gingembre	0,5 x 10 g**	1 x 10 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	390 kJ/ 93 kcal	2637 kJ/ 630 kcal
Lipides	2,9 g	19,9 g
- dont acides gras saturés	0,1 g	0,5 g
Glucides	11,3 g	76,7 g
- dont sucre	1,8 g	11,9 g
Protéines	5,3 g	36,1 g
Sel	0,38 g	2,6 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 !)



### 1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité 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 Pour la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau\*, la sauce hoisin, 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.



### 3 Couper les légumes

Hacher 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.



### 4 Faire dorer la viande

Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse.

Hackfleisch, Pak Choi, Peperoni, Knoblauch und Hälfte [gesamte] Ingwerpaste darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Réduire légèrement le feu et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée. Laisser bouillir le tout 1 min en remuant.



### 5 Terminer la poêlée

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

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



### 6 Dresser

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

Limettenreis auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen. Asiatische Rindsfleischpfanne darauf anrichten.

Servir avec 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

