

# Pouletpfanne süß-sauer mit Champignons geröstetem Sesam und Reis

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 30 – 40 Minuten • 585 kcal • Tag 3 kochen

19



Pouletbrustfilet



Jasminreis



braune Champignons



Schnittlauch



Zwiebel



Ketchup



Sojasauce



Aprikosenchutney



Sesamsamen



Maizena



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pouletbouillonpulver\*, Öl\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Zucker\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Maizena	1 x	8 g	2 x	8 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

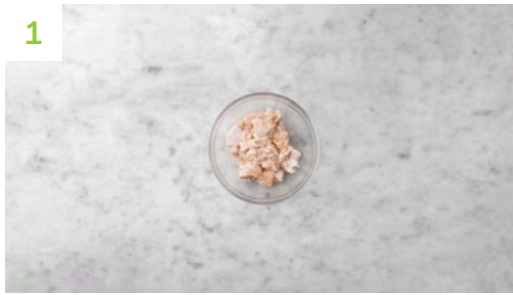
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	378 kJ/ 90 kcal	2448 kJ/ 585 kcal
Fett	1.7 g	10.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.6 g
Kohlenhydrate	12.6 g	81.9 g
- davon Zucker	2.5 g	16.1 g
Eiweiss	6.6 g	42.5 g
Salz	0.35 g	2.27 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:** 3) Sesamsamen 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



## Hähnchen vorbereiten

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Pouletbrustfilets** in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Maisstärke** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, **Pouletstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.



## Reis garen

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.



## Zwischendurch

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in Spalten schneiden.

**Champignons** vierteln oder halbieren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, 100 ml [200 ml] **Wasser\***, 1 EL [2 EL] **Essig\*** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker\*** verrühren.



## Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

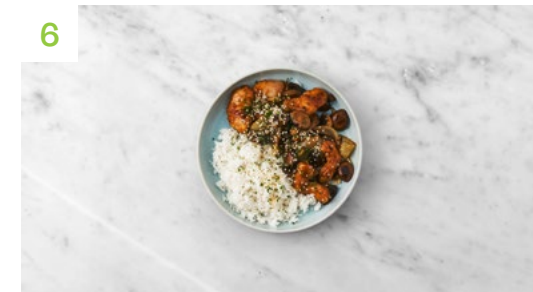


## Pfanne abschmecken

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelspalten** und **Pouletstücke** zugeben und unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten.

**Champignons** zufügen und erneut 3 – 4 Min. mitbraten.

Dann vorbereitete **Sauce** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletpfanne** darauf verteilen, mit **Schnittlauch** und **geröstetem Sesam** bestreuen 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!



# Sweet-and-sour chicken with mushrooms

## toasted sesame seeds and rice

Under 650 calories Family High protein 30–40 minutes • 585 kcal • Cook on day 3

19



Chicken breast fillet



Jasmine rice



Brown mushrooms



Chives



Onion



Ketchup



Soy sauce



Apricot chutney



Sesame seeds



Corn starch



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Chicken stock powder\*, oil\*, honey\*, salt\*, pepper\*, water\*, sugar\*, vinegar\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 2 small bowls and 1 small pot

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Ketchup <b>10</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Apricot chutney <b>9</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Sesame seeds <b>3</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 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

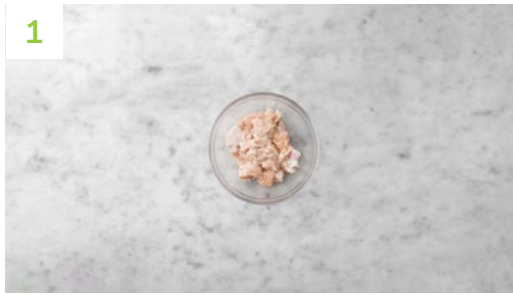
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	378 kJ/90 kcal	2448 kJ/585 kcal
Fat	1.7 g	10.9 g
– of which saturated fats	0.2 g	1.6 g
Carbohydrate	12.6 g	81.9 g
– of which sugar	2.5 g	16.1 g
Protein	6.6 g	42.5 g
Salt	0.35 g	2.27 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: 3** Sesame seeds **9** Mustard **10** Celery **11** Soya **15** Wheat

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



## 1 Prepare chicken

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Cut the chicken breast fillets into 1 cm thick pieces.

Season the corn starch with a little salt\* and pepper\* in a small bowl and coat the chicken in it.

Put to one side to use later.



## 2 Cook the rice

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.



## 3 In the meantime

Cut the chives into thin rings.

Halve the onion and cut into wedges.

Quarter or halve the mushrooms.

In a second small bowl, mix the ketchup, apricot jam, soy sauce, 4 g [8 g] chicken stock powder, 100 ml [200 ml] water\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\* and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] sugar\*.



## 4 Toast the sesame seeds

In a large frying pan, toast the sesame seeds without fat for about 1 min. on medium heat until they release their aroma. Then remove from the frying pan and put aside.

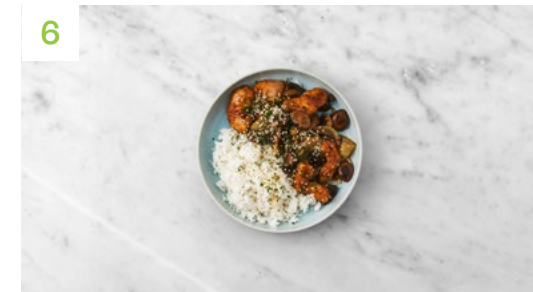


## 5 Season the stir-fry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan on medium heat. Add the onion wedges and chicken pieces and stir-fry for 2–3 min.

Add the mushrooms and fry for another 3–4 min.

Then stir in the prepared sauce and simmer for about 5 min, until the sauce has thickened slightly. Season with a little honey\*, salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Once the rice is ready, fluff it with a fork and apportion onto plates. Apportion the chicken stir-fry on top, sprinkle with chives and toasted sesame seeds 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)!



# Poêlée de poulet aigre-doux aux champignons, sésame grillé et riz

Moins de 650 calories **Famille** Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 585 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Blancs de poulet



Riz thaï



Champignons bruns



Ciboulette



Oignons



Ketchup



Sauce soja



Chutney d'abricot



Graines de sésame



Maïzena



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, miel\*, sel\*, poivre\*, eau\*, sucre\*, vinaigre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 2 bols et 1 petite casserole

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Chutney d'abricot <b>9)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Graines de sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 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

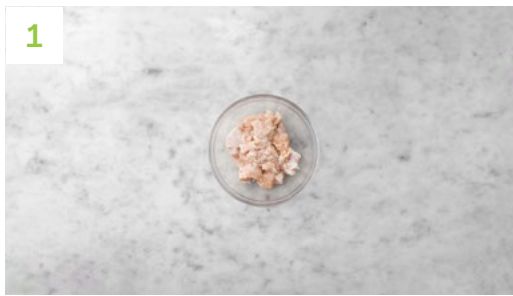
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	378 kJ/ 90 kcal	2448 kJ/ 585 kcal
Lipides	1,7 g	10,9 g
- dont acides gras saturés	0,2 g	1,6 g
Glucides	12,6 g	81,9 g
- dont sucre	2,5 g	16,1 g
Protéines	6,6 g	42,5 g
Sel	0,35 g	2,27 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 : 3)** Graines de sésame **9)** Moutarde **10)** Céleri **11)** Soja **15)** Blé

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



## 1 Préparer le poulet

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper les blancs de poulet en morceaux d'env. 1 cm de largeur.

Dans un bol, assaisonner la fécule de maïs avec un peu de sel\* et de poivre\*, et rouler dedans les morceaux de poulet.

Réserver jusqu'à utilisation.



## 2 Cuire le riz

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.



## 3 Pendant ce temps

Trancher la ciboulette en rondelles fines.

Couper l'oignon en deux puis en quartiers.

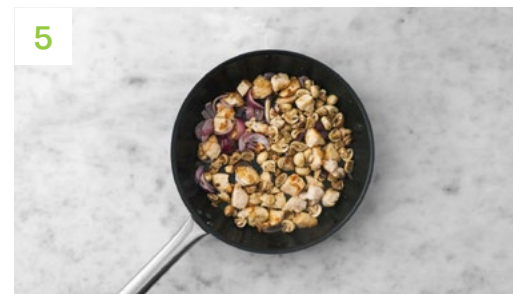
Couper les champignons en deux ou en quatre.

Dans un deuxième bol, mélanger le ketchup, la confiture d'abricots, la sauce soja, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\*, 100 ml [200 ml] d'eau\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\* et 0,5 cs [1 cs] de sucre\*.



## 4 Sésame

Dans une grande poêle, faire griller les graines de sésame sans ajout de matière grasse à feu moyen pendant 1 min env. jusqu'à ce qu'une agréable odeur s'en dégage. Les sortir ensuite de la poêle et réserver.

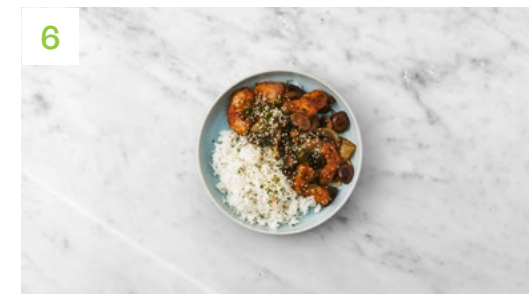


## 5 Assaisonner la poêlée

Dans la même poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*. Ajouter les quartiers d'oignon et les morceaux de poulet et faire revenir le tout 2 à 3 min en remuant.

Ajouter les champignons et faire revenir encore 3 à 4 min.

Incorporer ensuite la sauce préparée et laisser mijoter le tout env. 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec un peu de jus de miel\*, du sel\* et du poivre\*.



## 6 Dresser

Après le temps de pause, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur les assiettes. Répartir dessus la poêlée de poulet, saupoudrer de ciboulette et de sésame grillé 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/)

