

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic-Chicken dazu Gurken-Radiesli-Salat und Teriyaki-Erdnuss-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Gurke



Radiesli



Teriyakisauce



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Erdnussbutter



Pouletgeschnetzeltes



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Teriyakisaucе 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pouletgeschnetztes	1 x 250 g	2 x 250 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. 430 g)
Brennwert	621 kJ/ 148 kcal	2643 kJ/ 632 kcal
Fett	3.7 g	15.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	2.4 g
Kohlenhydrate	19 g	80.9 g
– davon Zucker	8.1 g	34.3 g
Eiweiss	10.1 g	43 g
Salz	0.48 g	2.05 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 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. oder bis zum Anrichten abgedeckt ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Pouletgeschnetztes** mit der Hälfte der **Teriyakisaucе** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

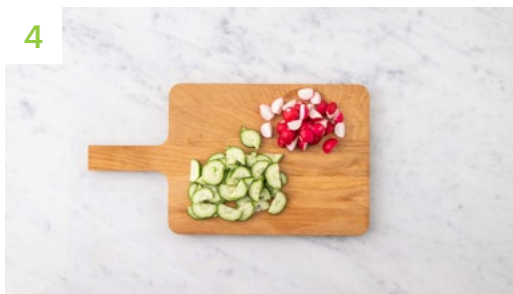


3 Für den Dip

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

Erdnussbutter und 1 TL [2 TL] **Honig*** in einer kleinen Schüssel verrühren.

Restliche **Teriyakisaucе**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** hinzugeben und mit der **Erdnussbutter** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.

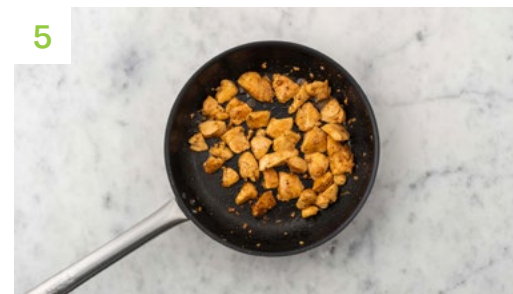


4 Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

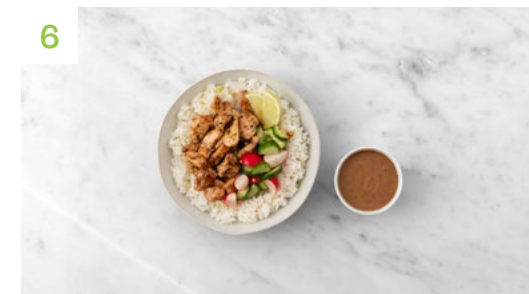
Radiesli vierteln.

In einer grossen Schüssel **Gurke** und **Radiesli** mit **Sweet-Chili-Sauce** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Mariniertes **Pouletgeschnetztes** darin rundherum 4 – 6 Min braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Nach der Garzeit **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Poulet und **Gurken-Radiesli-Salat** auf dem **Reis** anrichten und mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) beträufeln.

Erdnuss-Dip und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Sriracha Sauce

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

Lime rice bowl with spicy garlic chicken

served with cucumber-and-radish salad and teriyaki peanut dip

Under 650 calories | High protein | 25–35 minutes • 632 kcal • Cook on day 3



Jasmine rice



Sriracha sauce



Garlic clove



Cucumber



Radishes



Teriyaki sauce



Waxed lime



Sweet chilli sauce



Peanut butter



Diced chicken

Let's get started

Wash the vegetables and fruit.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, honey*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Teriyaki sauce 11 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 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. 430 g)
Calories	621 kJ/148 kcal	2643 kJ/632 kcal
Fat	3.7 g	15.9 g
– of which saturated fats	0.6 g	2.4 g
Carbohydrate	19 g	80.9 g
– of which sugar	8.1 g	34.3 g
Protein	10.1 g	43 g
Salt	0.48 g	2.05 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 **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

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



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min. Then remove the pot from the heat and leave the rice with the lid on for at least 10 min. or until ready to serve.



Get prepped

Finely chop the garlic.

Marinate the chicken in a large bowl with half of the teriyaki sauce and the chopped garlic, and season with salt* and pepper*.

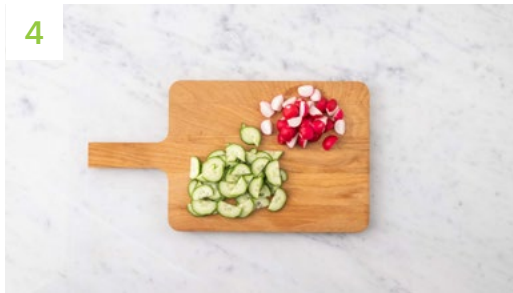


For the dip

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

Mix the peanut butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* in a small bowl.

Add the remaining teriyaki sauce, the juice of 1 [2] lime wedges, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and mix with the peanut butter until you have a smooth dip.



For the salad

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

Cut the radishes into quarters.

In a large bowl, mix the cucumber and radishes with the sweet chilli sauce and the juice of 2 [4] lime wedges and season with salt* and pepper*.



Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the marinated chicken on all sides for 4–6 minutes until the meat is cooked through.



Serve

Once cooked, add the lime zest to the rice, fluff with a fork and apportion onto deep plates.

Arrange the chicken and salad on the rice and drizzle with sriracha sauce (warning: spicy!).

Serve with the peanut dip and remaining lime wedges.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all chilli peppers. It's an ingredient you should use carefully at first if you're not used to spiciness.

Bowl de riz au citron vert avec poulet épicé à l'ail

accompagné d'une salade de concombre et radis à la sauce teriyaki et cacahuètes

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 25 – 35 minutes • 632 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz thaï



Sauce sriracha



Gousse d'ail



Concombre



Radis



Sauce teriyaki



Citron vert ciré



Sauce au piment doux



Beurre de cacahuètes



Émincé de poulet

C'est parti

Laver les légumes et les fruits.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*, miel*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions		4 portions	
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Sauce sriracha	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Concombre	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Radis	1 x	100 g	1 x	200 g
Sauce teriyaki 11 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Citron vert ciré	1 x	75 g	2 x	75 g
Sauce au piment doux 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Émincé de poulet	1 x	250 g	2 x	250 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. 430 g)
Valeur calorique	621 kJ/ 148 kcal	2643 kJ/ 632 kcal
Lipides	3,7 g	15,9 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	2,4 g
Glucides	19 g	80,9 g
- dont sucre	8,1 g	34,3 g
Protéines	10,1 g	43 g
Sel	0,48 g	2,05 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 **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** bié

(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.

Verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer le riz à couvert pendant au moins 10 min, ou jusqu'au moment de le servir.



2 Petite préparation

Hacher finement l'ail.

Dans un saladier, faire mariner l'émincé de poulet avec la moitié de la sauce teriyaki et l'ail haché, puis assaisonner avec du sel* et du poivre*.

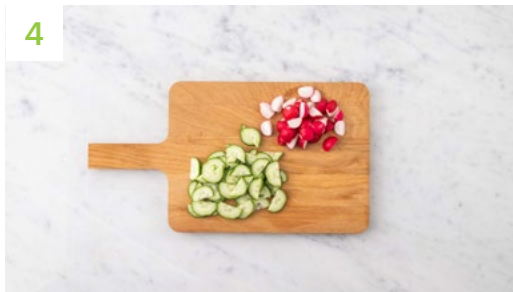


3 Pour le dip

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Mélanger le beurre de cacahuètes et 1 cc [2 cc] de miel* dans un bol.

Ajouter le reste de la sauce teriyaki, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 2 cs [4 cs] d'eau* et mélanger avec le beurre de cacahuètes jusqu'à obtenir une sauce lisse.

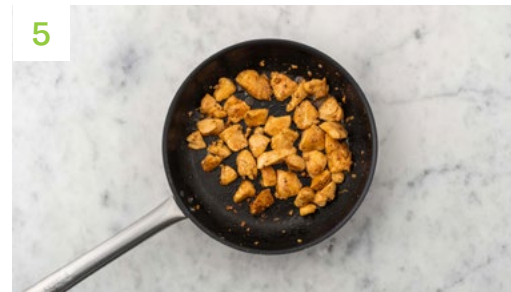


4 Pour la salade

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes.

Couper les radis en quatre.

Dans un saladier, mélanger le concombre et le radis avec la sauce au piment doux et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Badigeonner l'émincé de poulet mariné de tous les côtés 4 à 6 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus translucide à l'intérieur.



6 Dresser

Après la cuisson, ajouter le zeste de citron vert au riz, aérer légèrement le riz avec une fourchette et le répartir dans des assiettes creuses.

Disposer le poulet et la salade de concombre et de radis sur le riz et arroser de sauce Sriracha (attention : piquante!).

Servir avec la sauce aux cacahuètes et le reste des quartiers de citron vert.

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.

Bon appétit !