



ASIATISCHE POULETPFANNE

mit Pak Choi, Peperoni und Kokosreis



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Jasminreis



Ingwer



rote Peperoni



Pouletbrustfilet

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Gemüseraffeln, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf** mit **Deckel** und **1 Sieb**.



1 REIS GAREN

Erhitze **150 ml [300 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.
Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.
200 ml [400 ml] heisses Wasser* und **Kokosmilch** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen***, **Basmatireis** einrühren und bei schwacher Hitze **10 Min.** köcheln lassen. Anschliessend mit aufgesetztem Deckel **10 Min.** ziehen lassen.



4 POULETSTREIFEN ANBRATEN

Pouletbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. In einer grossen Bratpfanne **1 EL [2 EL] Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Pouletbruststücke** darin **3 – 4 Min.** anbraten.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in **0.5 cm** breite Streifen schneiden.
Strunk vom **Pak Choi** ca. **1 cm** abschneiden. **Pak Choi** in **2 – 3 cm** grosse Stücke schneiden.
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Anschliessend Hitze reduzieren und **Peperonistreifen, Pak Choi** und weisse **Frühlingszwiebelringe** unterrühren und weitere **4 Min.** anbraten. **Teriyakisauc** dazugiessen und alles **3 – 4 Min.** kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 TERIYAKISAUC ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.
Ingwer schälen, fein raffeln und zum **Knoblauch** geben. **Sojasauce**, **10 g [20 g] Honig*** und **1 EL [2 EL] Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



6 PFANNE VOLLENDEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletpfanne** darauf anrichten, **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	20 ml 30 ml	2 x	40 ml
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Pak Choi	1 x	75 g	3 x	75 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Ingwer 9)	0.5 x	30 g	1 x	30 g
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Honig* für Schritt 3		10 g		20 g
Wasser* für Schritt 1		200 ml		400 ml
Wasser* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 4		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
9) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	493 kJ/118 kcal	2.764 kJ/661 kcal
Fett	3.99 g	22.38 g
– davon ges. Fettsäuren	2.52 g	14.13 g
Kohlenhydrate	13.26 g	74.34 g
– davon Zucker	2.65 g	14.84 g
Eiweiss	7.48 g	41.91 g
Salz	0.98 g	5.49 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 10) Soja

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



ASIAN STIR-FRY CHICKEN

with pak choi, pepper and coconut rice



HELLO COCONUT MILK

The fat content of coconut milk is significantly lower than that of cream or crème fraîche and, in contrast to these, coconut milk contains no cholesterol.



Coconut milk



Garlic cloves



Soy sauce



Spring onion



Pak choi



Jasmine rice



Ginger



Red pepper



Chicken breast fillet

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

LET'S GO

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking. Wash **vegetables, herbs** and **meat** and pat the **meat** dry with kitchen roll. You will also need: **1 small bowl, garlic press, vegetable grater, 1 large frying pan, 1 small pot with lid** and **1 sieve**.



1 COOK RICE

Boil **150 ml [300 ml]** water in the kettle. Rinse **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Bring **200 ml [400 ml] hot water*** and **coconut milk** to the boil in a small pot, add **salt***, stir in **basmati rice** and simmer on low heat for 10 min. Then cover and leave to infuse for 10 min.



2 MEANWHILE

Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips 0.5 cm wide. Cut off approx. 1 cm of the **pak choi** stalk. Cut **pak choi** into 2-3 cm pieces. Cut the white and green parts of the **spring onions** into rings and keep separate.



3 PREPARE TERIYAKI SAUCE

Peel the **garlic** and press it into a small bowl. Peel the **ginger**, grate it finely and add it to the **garlic**. Add **soy sauce**, 10 g [20 g] **honey*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water*** to the **garlic** and mix.



4 SAUTÉ STRIPS OF CHICKEN

Cut the **chicken breast fillet** into bite-sized pieces. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sauté **chicken breast pieces** for 3-4 min.



5 SAUTÉ VEGETABLES

Then reduce heat and stir in the **pepper strips, pak choi** and white **spring onion** rings, and sauté for another 4 min. Pour in **teriyaki sauce** and cook everything for 3-4 min. until the **vegetables** are soft.



6 COMPLETE STIR-FRY

Fluff the **jasmine rice** with a fork and apportion onto plates. Arrange the **stir-fry chicken** on top, sprinkle with green **spring onion** rings and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Coconut milk	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce ¹⁾ ¹⁰⁾	1 x	20 ml 30 ml	2 x	40 ml
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Pak choi	1 x	75 g	3 x	75 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Ginger [Ⓞ]	0.5 x	30 g	1 x	30 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Honey* for step 3		10 g		20 g
Water* for step 1		200 ml		400 ml
Water* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for step 4		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
[Ⓞ] Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	493 kJ/118 kcal	2,764 kJ / 661 kcal
Fat	3.99 g	22.38 g
- incl. saturated fats	2.52 g	14.13 g
Carbohydrate	13.26 g	74.34 g
- incl. sugar	2.65 g	14.84 g
Protein	7.48 g	41.91 g
Salt	0.98 g	5.49 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 10) Soya

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



ASIATISCHE POULETPFANNE

mit Pak Choi, Peperoni und Kokosreis



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Jasminreis



Ingwer



rote Peperoni



Pouletbrustfilet

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **légumes**, les **fines herbes** et la **viande** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.
Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 petit saladier**, **1 presse-ail**, **1 râpe à légumes**, **1 grande poêle**, **1 petite casserole avec couvercle** et **1 passoire**.



1 CUIRE LE RIZ

Chauffer **150 ml [300 ml]** d'eau dans la bouilloire.
Rincer le riz thaï à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Faire bouillir **200 ml [400 ml]** d'**eau chaude*** et le **lait de coco** dans une petite casserole, **saler***, y verser le **riz basmati** et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



2 PENDANT CE TEMPS

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 0,5 cm de large. Couper environ 1 cm de la tige de **pak choï**. Couper le **pak choï** en morceaux de 2 à 3 cm. Couper l'**oignon de printemps** en rondelles en séparant les parties verte et blanche.



3 PRÉPARER LA SAUCE TERIYAKI

Peler l'**ail** et presser dans un petit **saladier**. Peler le **gingembre**, râper finement et ajouter à l'**ail**. Ajouter la **sauce de soja**, **10 g [20 g]** de **miel*** et **1 cs [2 cs]** d'**eau*** à l'**ail** et mélanger.



4 FAIRE DORER LE POULET

Couper les **blancs de poulet** en petits morceaux. Dans une grande poêle, chauffer **1 cs [2 cs]** d'**huile*** à feu vif et y faire fondre les **morceaux de poulet** 3 à 4 min.



5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Réduire ensuite le feu et ajouter en remuant les **lamelles de poivron**, le **pak choï** et les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et faire revenir encore 4 min. Ajouter la **sauce Teriyaki** et faire cuire 3 à 4 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



6 TERMINER LA POÊLÉE

Aérer le **riz thaï** avec une **fourchette** et le disposer dans l'assiette. Garnir de la poêlée de **poulet**, parsemer des rondelles vertes d'**oignon de printemps** et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lait de coco	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Sauce soja 1) 10)	1 x	20 ml 30 ml	2 x	40 ml
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Pak choï	1 x	75 g	3 x	75 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Gingembre 10)	0.5 x	30 g	1 x	30 g
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Miel* pour l'étape 3		10 g		20 g
Eau* pour l'étape 1		200 ml		400 ml
Eau* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.
10) Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	493 kJ/118 kcal	2 764 kJ/661 kcal
Graisse	3.99 g	22.38 g
- dont acides gras saturés	2.52 g	14.13 g
Glucides	13.26 g	74.34 g
- dont sucre	2.65 g	14.84 g
Protéines	7.48 g	41.91 g
Sel	0.98 g	5.49 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 10) soja

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