

# Asiatische Pouletpfanne mit Pak Choi, Peperoni und Kokosreis

Family 30 – 40 Minuten • 2.741 kj/655 kcal • Tag 3 kochen

5



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Basmatireis



Ingwer



rote Peperoni



Pouletbrustfilet

Gut, im Haus zu haben

Honig\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

Erhitze 200 ml [400 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Sieb.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kokosmilch	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce <b>1) 10)</b>	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Wasser* für Schritt 1	200 ml	400 ml
Wasser* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Honig* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	458 kj/110 kcal	2.741 kj/655 kcal
Fett	3.78 g	22.61 g
- davon ges. Fettsäuren	2.38 g	14.23 g
Kohlenhydrate	12.54 g	74.98 g
- davon Zucker	2.39 g	14.31 g
Eiweiss	6.85 g	40.99 g
Salz	0.647 g	3.872 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)** Glutenhaltiges Getreide **10)** Soja.



## Reis garen

**Reis** 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\***, **Reis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



## 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.



## Teriyakisauce zubereiten

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte [den Ganzen] **Ingwer** schälen, fein raffeln und zum **Knoblauch** geben. **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Honig\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



## Pouletstreifen anbraten

**Pouletbrust** in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei starker Hitze erwärmen und **Pouletbruststücke** darin 3 - 4 Min. anbraten.



## Gemüse anbraten

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



## Pfanne vollenden

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

## En Guete



# Asian stir-fry chicken with pak choi, pepper and coconut rice

Family 30 – 40 minutes • 2.741 kj/655 kcal • Cook on day 3

5



Coconut milk



Garlic cloves



Soy sauce



Spring onions



Pak choi



Basmati rice



Ginger



Red pepper



Chicken breast fillet

Good to have at hand

Honey\*, water\*, oil\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

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

Boil 200 ml [400 ml] water in the kettle.

## What you need

1 small bowl, 1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 small pot with lid and 1 sieve.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Coconut milk	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Soy sauce <b>1) 10)</b>	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Pak choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Water* for step 1	200 ml	400 ml
Water* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Honey* 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.

\*\*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. 1000 g)
Calories	458 kJ/110 kcal	2.741 kJ/655 kcal
Fat	3.78 g	22.61 g
- incl. saturated fats	2.38 g	14.23 g
Carbohydrate	12.54 g	74.98 g
- incl. sugar	2.39 g	14.31 g
Protein	6.85 g	40.99 g
Salt	0.647 g	3.872 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)** Cereals containing gluten **10)** Soya.



## Cook rice

Rinse the **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 **rice** and simmer on low heat for 10 min. Then cover and leave to infuse for 10 min.



## 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.



## Prepare teriyaki sauce

Peel the **garlic** and press it into a small bowl.

Peel half [all] of the **ginger**, grate finely, and add to the **garlic**. Add **soy sauce**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey\*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water\*** to the **garlic** and mix.



## Sauté strips of chicken

Cut the **chicken breast** 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.



## 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.



## Finish stir-fry

Fluff the **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!**





# Poêlée de poulet asiatique avec pak choï, poivron et riz à la noix de coco

Famille 30 - 40 minutes - 2.741 kj/655 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Lait de coco



Gousse d'ail



Sauce soja



Oignon de printemps



Pak choï



Riz basmati



Gingembre



Poivron rouge



Blanc de poulet

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Miel\*, eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*



# C'est parti

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

Chauffer 200 ml [400 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 petit saladier, 1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle et 1 passoire.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait de coco	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja <b>1) 10)</b>	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Eau* pour l'étape 1	200 ml	400 ml
Eau* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Miel* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Huile* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	458 kJ/110 kcal	2.741 kJ/655 kcal
Lipides	3.78 g	22.61 g
- dont acides gras saturés	2.38 g	14.23 g
Glucides	12.54 g	74.98 g
- dont sucre	2.39 g	14.31 g
Protéines	6.85 g	40.99 g
Sel	0.647 g	3.872 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)** céréales contenant du gluten **10)** soja.



### Cuire le riz

Rincer le **riz** 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** et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



### Cuire les blancs de 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.



### 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.



### 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.



### Préparer la sauce teriyaki

Peler l'**ail** et presser dans un petit **saladier**.

Peler la moitié [l'**ensemble**] du **gingembre**, râper finement et ajouter à l'**ail**. Ajouter la **sauce de soja**, 1 cs [2 cs] de **miel\*** et 1 cs [2 cs] d'**eau\*** à l'**ail** et mélanger.



### Terminer la poêlée

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

**Bon appétit**