

Asiatische Pouletpfanne mit Pak Choi dazu Peperoni und Kokosreis

Family 30 – 40 Minuten • 2716 kj/649 kcal • Tag 3 kochen

10



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Basmatireis



Ingwer



rote Peperoni



Pouletbrustfilet



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

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 Brat, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Sieb.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 75 ml
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 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
Honig*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
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	462 kj/110 kcal	2.716 kj/649 kcal
Fett	3.71 g	21.84 g
- davon ges. Fettsäuren	2.27 g	13.32 g
Kohlenhydrate	12.91 g	75.90 g
- davon Zucker	2.39 g	14.04 g
Eiweiss	6.93 g	40.72 g
Salz	0.657 g	3.861 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





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

Family 30-40 minutes • 2.716 kj/649 kcal • Cook on day 3

10



Coconut milk



Garlic clove



Soy sauce



Spring onions



Pak choi



Basmati rice



Ginger



Red peppers



Chicken breast fillet



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

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 fry, 1 small pot with lid and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 1 10	1 x	50 ml	1 x	25 ml
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 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
Honey*, water*, oil*	Amounts specified in text			
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	462 kJ/110 kcal	2.716 kJ/649 kcal
Fat	3.71 g	21.84 g
- incl. saturated fats	2.27 g	13.32 g
Carbohydrate	12.91 g	75.90 g
- incl. sugar	2.39 g	14.04 g
Protein	6.93 g	40.72 g
Salt	0.657 g	3.861 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 (wheat) or products thereof **10** Soya or soya products.

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



Cook the rice

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs 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 remove from the stove, keep it covered and let the rice swell for 10 minutes.



Meanwhile

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips 0.5 cm wide.

Trim about 1 cm from the pak choi stalk.

Cut the 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 chicken strips

Cut the chicken breast into bite-sized pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat and sauté the chicken breast pieces for 3-4 minutes.



Sauté the vegetables

Then reduce the heat and stir in the pepper strips, pak choi and white spring onion rings, and sauté for another 4 minutes.

Pour in the teriyaki sauce and cook for 3-4 minutes until the vegetables soften.



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!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!





Poêlée de poulet asiatique avec pak choï poivron et riz au lait de coco

Famille 30 - 40 minutes • 2.716 kj/649 kcal • Cuisiner au 3e jour

10



Lait de coco



Gousse d'ail



Sauce soja



Oignon de printemps



Pak choï



Riz basmati



Gingembre



Poivron rouge



Blanc de poulet



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

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 bol, 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 180 ml	2 x 180 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 75 ml
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 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
Miel*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	462 kJ/110 kcal	2.716 kJ/649 kcal
Lipides	3.71 g	21.84 g
- dont acides gras saturés	2.27 g	13.32 g
Glucides	12.91 g	75.90 g
- dont sucre	2.39 g	14.04 g
Protéines	6.93 g	40.72 g
Sel	0.657 g	3.861 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **10)** soja ou produits à base de soja (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



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*, et verser le riz et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 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.



Préparer la sauce teriyaki

Peler l'ail et le presser dans un bol.

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.



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.



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.



TERMINER LA POÊLÉE

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes.

Garnir de la poêlée de poulet, parsemer des rondelles vertes d'oignon de printemps 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 !

