

Asiatische Pouletspiessli mit Honig scharfem Chili-Limetten-Reis und Peperoni

40 – 50 Minuten • 2.893 kj/691 kcal • Tag 3 kochen

10



Pouletbrustfilet



Ingwer



Knoblauchzehe



Sojasauce



Jasminreis



Kokosmilch



grüne Peperoncini



Limette



Frühlingszwiebel



Peperoni (gelb oder rot)



Holzspiessli

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Erhitze 150 ml [300 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Gemüseraffel, 1 Gemüseschäler, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 50 ml	1 x 50 ml
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 150 ml	2 x 150 ml
grüne Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Peperoni (gelb oder rot)	2 x 180 g	4 x 180 g
Holzspiessli	4 x Stück	8 x Stück
heisses Wasser* für Schritt 2	180 ml	360 ml
Honig* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 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	589 kJ/141 kcal	2.893 kJ/691 kcal
Fett	5.65 g	27.74 g
- davon ges. Fettsäuren	2.93 g	14.39 g
Kohlenhydrate	15.05 g	73.94 g
- davon Zucker	2.63 g	12.90 g
Eiweiss	8.21 g	40.35 g
Salz	0.793 g	3.897 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.



Kleine Vorbereitung

Limette heiss abwaschen, Schale abraffeln, danach **Limette** in Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen.

Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.



Gemüse backen

Peperoni in 1 cm dicke Ringe schneiden.

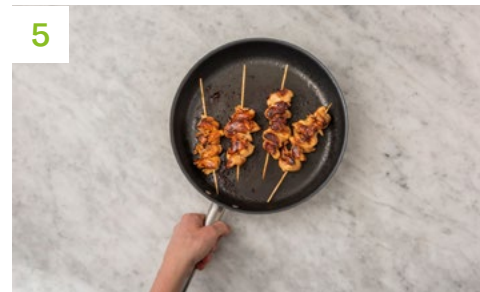
Dunkelgrünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. Weissen Teil schräg in 3 - 4 Teile schneiden.

Peperoniringe und den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** dann im Ofen für 12 - 15 Min. backen, bis es an den Rändern anfängt zu bräunen.



Für den Reis

In einen kleinen Topf 180 ml [360 ml] **heisses Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, **Peperoncini** nach Geschmack und **Limettenschale** hinzugeben und einmal aufkochen lassen, **salzen*** und **Reis** einrühren. Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.



Spiessli anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Spiessli** darin 6 - 10 Min. braten. **Spiessli** aus der Bratpfanne nehmen und Hitze reduzieren. **Restliche Sojasauce** und 1 EL [2 EL] **Honig*** in die Bratpfanne geben und für 1 - 2 Min. kochen lassen, bis alles etwas eingedickt ist. **Spiessli** zurück in die Bratpfanne geben und beiseitestellen.



Poulet marinieren

Pouletbrust in ca 2 cm grosse Stücke schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch und **Ingwer** raffeln und zum **Poulet** in die grosse Schüssel geben.

Die 1 EL [2 EL] **Honig*** und die Hälfte der **Sojasauce** hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

Pouletbruststücke auf 4 [8] **Holzspiessli** aufspiesen.



Anrichten

Gemüse aus dem Ofen nehmen.

Reis mit der Gabel etwas auflockern. **Reis** auf Tellern anrichten. **Spiessli** auf dem **Reis** verteilen. Mit **Ofengemüse** toppen und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen. Zuletzt mit der **Sauce** aus der Bratpfanne beträufeln. **Limettenspalten** dazureichen.

En Guete!



Asian chicken skewers with honey, hot chilli and lime rice and peppers

40 – 50 minutes • 2.893 kj/691 kcal • Cook on day 3

10



Chicken breast fillet



Ginger



Garlic cloves



Soy sauce



Jasmine rice



Coconut milk



Green peperoncini



Lime



Spring onion



Yellow pepper



Wooden skewers

Good to have at hand

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

Let's get started

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

Boil 150 ml [300 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 vegetable grater, 1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small pot, 1 sieve and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Soy sauce 1) 10)	1 x 50 ml	1 x 50 ml
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Coconut milk	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Green peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Spring onion	2 x 35 g	4 x 35 g
Yellow pepper	2 x 180 g	4 x 180 g
Wooden skewers	4 x skewers	8 x skewers

Hot water* for step 2	180 ml	360 ml
Honey* for steps 3 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Oil* for steps 4 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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	589 kJ/141 kcal	2.893 kJ/691 kcal
Fat	5.65 g	27.74 g
- incl. saturated fats	2.93 g	14.39 g
Carbohydrate	15.05 g	73.94 g
- incl. sugar	2.63 g	12.90 g
Protein	8.21 g	40.35 g
Salt	0.793 g	3.897 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.



Short preparation

Wash lime with **hot water**, grate peel, then cut **lime** into wedges.

Halve the **peperoncini**, remove the **seeds** and chop finely (**warning: spicy!**).

Peel the **garlic**.

Peel **ginger**.

Rinse **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear.



For the rice

Fill a small pot with 180 ml [360 ml] **hot water*** and **coconut milk**, add **peperoncini** according to taste and **lime zest**, bring to the boil, add **salt*** and stir in **rice**. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove pot from stove, cover, and leave **rice** to swell for approx. 15 min.



Marinate chicken

Cut **chicken breast** into approx. 2 cm pieces and put into a large bowl.

Grate **garlic** and **ginger** and add to **chicken** in the large bowl.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey*** and half of the **soy sauce** and mix everything together well.

Slide **chicken breast pieces** onto 4 [8] **wooden skewers**.

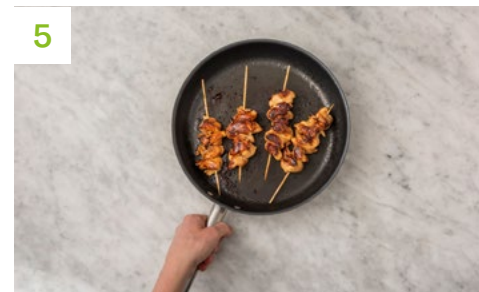


Bake vegetables

Chop **pepper** into rings 1 cm thick.

Cut the dark green parts of the **spring onion** into thin rings. Cut the white parts diagonally into 3-4 pieces.

Put **pepper rings** and the white **spring onion** onto a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and season with **salt*** and **pepper***. Then **bake vegetables** in the oven for 12-15 min. until it starts to brown at the edges.



Sauté skewers

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry **skewers** for 6-10 min. Remove **skewers** from the frying pan and reduce heat. Add the rest of the soy **sauce** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey*** to the frying pan and cook for 1-2 min. until everything thickens a little. Put **skewers** back into the frying pan and set it aside.



Serve

Take the **vegetables** out of the oven.

Fluff the **rice** up a little with a fork. Apportion **rice** onto plates. Add **skewers to rice**. Top with **baked vegetables** and sprinkle with green **spring onion** rings. Finally, drizzle with the **sauce** from the frying pan. Enjoy with the **lime wedges**.

Bon appetit!

Brochettes de poulet asiatique au miel avec du riz au piment-citron vert et du poivron

40 – 50 minutes • 2.893 kj/691 kcal • Cuisiner au 3e jour

10



Filet de blanc de poulet



Gingembre



Gousse d'ail



Sauce soja



Riz thaï



Lait de coco



Piment vert



Citron vert



Oignon de printemps



Poivron jaune



Brochettes en bois

C'est parti

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

Chauffer 150 ml [300 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 râpe à légumes, 1 économe, 1 grande poêle, 2 grands saladiers, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 1 10	1 x 50 ml	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Poivrons jaunes	2 x 180 g	4 x 180 g
Brochettes en bois	4 x Pièces	8 x Pièces
Eau chaude* pour l'étape 2	180 ml	360 ml
Miel* pour les étapes 3 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Huile* pour les étapes 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
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	589 kJ/141 kcal	2.893 kJ/691 kcal
Lipides	5.65 g	27.74 g
- dont acides gras saturés	2.93 g	14.39 g
Glucides	15.05 g	73.94 g
- dont sucre	2.63 g	12.90 g
Protéines	8.21 g	40.35 g
Sel	0.793 g	3.897 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.



Petite préparation

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude**, râper le **zeste** et couper le **citron vert** en quartiers.

Couper le **piment** en deux, épépiner et hacher finement (**attention : piquant !**).

Peler l'**ail**.

Peler le **gingembre**.

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.



Cuire les légumes

Trancher le **poivron** en rondelles d'1 cm.

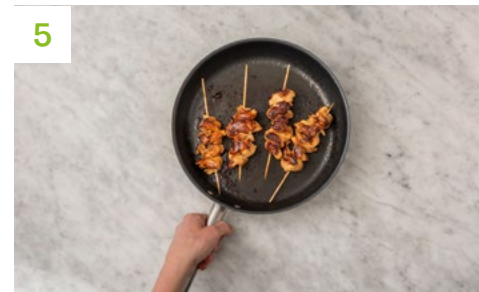
Couper la partie vert foncé des oignons de printemps en fines rondelles. Couper la partie blanche en diagonale en 3 ou 4 parties.

Répartir les rondelles de poivron et la partie blanche des oignons de printemps sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Cuire les légumes au four de 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur les bords.



POUR LE RIZ

Verser 180 ml [360 ml] d'**eau chaude*** et le **lait de coco** dans une petite casserole, ajouter du **piment** selon les goûts et le **zeste de citron vert**, porter à ébullition, **saler*** et ajouter le **riz**. Mettre le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu, couvrir et laisser gonfler env. 15 min.



Faire dorer les brochettes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et faire revenir les **brochettes** 6 à 10 min. Retirer les **brochettes** de la poêle et baisser le feu. Ajouter le **reste** de la **sauce soja** et 1 cs [2 cs] de **miel*** dans la poêle et cuire 1 à 2 min. jusqu'à ce que tout épaississe légèrement. Remettre les **brochettes** dans la poêle et réserver.



Faire mariner le poulet

Couper le **poulet** en morceaux d'environ 2 cm et mettre dans un grand saladier.

Râper l'**ail** et le **gingembre** et ajouter au **poulet** dans le grand saladier.

Ajouter 1 cs [2 cs] de **miel** et la moitié de la **sauce soja** et bien mélanger.

Embrocher les **morceaux de poulet** sur 4 [8] **brochettes en bois**.



Dresser

Sortir les **légumes** du four.

Aérer un peu le **riz** à l'aide d'une **fourchette**. Disposer le **riz** sur des assiettes. Répartir les **brochettes** sur le **riz**. Garnir des **légumes au four** et parsemer de rondelles vertes **d'oignon de printemps**. Arroser enfin avec la **sauce** de la poêle. Servir avec les tranches de **citron vert**.

Bon appétit !