

Asiatische Rinderhackfleisch-Pfanne

dazu Baby Pak Choi und Zitronengrasreis

30 – 40 Minuten • 2.948 kj/705 kcal • Tag 2 kochen

1



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



Basmatireis



Zucchini



Frühlingszwiebel



Baby Pak Choi



Limette



Knoblauchzehe



Ingwer



Sesam



Zitronengras



Balsamico-Creme



Sojasauce



HelloFresh Beef Gehacktes



Maizena



rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

Rindsbouillonpulver*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sesam 8	1 x 10 g	1 x 20 g
Zitronengras	1 x 20 g	2 x 20 g
Balsamico-Creme 1) 11)	2 x 12 g	4 x 12 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Rindsbouillonpulver*, Öl*, Zucker*, Wasser*	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	404 kJ/97 kcal	2.948 kJ/705 kcal
Fett	3.47 g	25.30 g
- davon ges. Fettsäuren	0.13 g	0.96 g
Kohlenhydrate	11.12 g	81.15 g
- davon Zucker	1.67 g	12.16 g
Eiweiss	5.28 g	38.50 g
Salz	0.320 g	2.335 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 **8** Sesamsamen oder Sesamsmenerzeugnisse **10** Soja oder Sojaerzeugnisse **11** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Zu Beginn

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.

In einen grossen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** und **Zitronengras** (quer halbieren, falls zu lang) einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



Sauce zubereiten

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, 4g [8g] **Rindsbouillonpulver***, **Balsamico-Creme**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, 1 TL [2 TL] **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)**, 1 EL [2 EL] **Zucker*** und **Maizena** gut vermischen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden.

Zucchini längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Je 0.5 cm vom Strunk der **Baby-Pak-Choi** abschneiden, dann längs vierteln.



Gemüse anbraten

In der grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** stark erhitzen und **Rinderhack**, **Knoblauch**, **Ingwer** und weisse **Frühlingszwiebelringe** ca. 2 Min. scharf anbraten.

Pak Choi und **Zucchini** zugeben und 2 - 3 Min. mitbraten. Bratpfanninhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und alles ca. 4 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich und die **Sauce** leicht angegedickt ist.

Sauce mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

Limette heiss abwaschen und Schale fein abraffeln.

Limette in 4 [8] Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Zitronengras aus dem **Reis** entfernen und **Reis** mit einer Gabel auflockern.

Nach Wunsch **Limettenabrieb** hinzugeben und auf Tellern anrichten. Hackpfanne darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Sesam**, restlichem **Peperoncini (Achtung: scharf!)** und **Limettenspalten** garnieren 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 minced beef stir-fry with baby pak choi and lemon grass rice

30-40 minutes • 2.948 kj/705 kcal • Cook on day 2

1



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



Basmati rice



Courgette



Spring onions



Baby pak choi



Lime



Garlic cloves



Ginger



Sesame seeds



Lemongrass



Balsamic cream



Soy sauce



HelloFresh minced beef



Corn starch



Red peperoncini

Good to have at hand

Beef stock powder*, oil*, pepper*, salt*, sugar*, water*

Let's get started

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

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 small pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Sesame seeds 8)	1 x	10 g	1 x	20 g
Lemon grass	1 x	20 g	2 x	20 g
Balsamic cream 1) 11)	2 x	12 g	4 x	12 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Beef stock powder*, oil*, sugar*, water*	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. 1.000 g)
Calories	404 kJ/97 kcal	2.948 kJ/705 kcal
Fat	3.47 g	25.30 g
- incl. saturated fats	0.13 g	0.96 g
Carbohydrate	11.12 g	81.15 g
- incl. sugar	1.67 g	12.16 g
Protein	5.28 g	38.50 g
Salt	0.320 g	2.335 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 **8)** Sesame seeds or products thereof **10)** Soya or soya products **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



Get started

Press down on the lemon grass with the back of a knife to release the essential oils.

Fill a large pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt*, stir in jasmine rice and lemongrass (halve crossways if too long) and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] water*, soy sauce, 4 g [8 g] beef stock powder*, balsamic cream, the juice of 1 [2] lime wedges, 1 tsp. [2 tsp.] peperoncini strips (warning: spicy!), 1 tsp. [2 tbsp.] sugar* and corn starch together well.



Chop the vegetables

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Peel and finely chop the garlic.

Peel and finely chop the ginger.

Cut the ends off the courgette.

Halve courgette lengthways and cut it into half moons 0.5 cm thick.

Cut 0.5 cm off the stalk of each baby pak choi, then cut them lengthways into quarters.



Sauté the vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* well in the large frying pan and sear minced beef, garlic, ginger and white spring onion rings for approx. 2 min.

Add pak choi and courgette and sauté for 2-3 min. Deglaze contents of frying pan with the prepared sauce and cook everything for approx. 4 min. until the vegetables are soft and the sauce is slightly thickened.

Season sauce with lime juice, salt* and pepper*.



Toast the sesame seeds

In a large frying pan, toast the sesame seeds without adding fat for approx. 1 min. on medium heat, until they release their aroma.

Then remove from the frying pan and place to one side.

Wash lime in hot water and finely grate zest.

Cut the lime into 4 [8] segments.

Halve peperoncini, remove core, and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).



Serve

Remove lemon grass from the rice and fluff up the rice with a fork.

Add lime zest if you like and serve on plates.

Apportion mince stir-fry on top, garnish with green spring onion rings, sesame seeds, the rest of the peperoncini (warning: spicy!) and the lime wedges 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!



Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.



Poêlée de bœuf haché asiatique avec du pak choï et du riz à la citronnelle

30 – 40 minutes • 2.948 kj/705 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



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



Riz basmati



Courgette



Oignons de printemps



Pak choï



Citron vert



Gousse d'ail



Gingembre



Sésame



Citronnelle



Crème balsamique



Sauce soja



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Maïzena



Piment

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de bœuf en poudre*, huile*, poivre*, sel*, sucre*, eau*

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Sésame 8)	1 x 10 g	1 x 20 g
Lemongrass	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	2 x 12 g	4 x 12 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Fécule de maïs	1 x 4 g	1 x 8 g
Bouillon de bœuf en poudre*, huile*, sucre*, eau*	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	404 kJ/97 kcal	2.948 kJ/705 kcal
Lipides	3.47 g	25.30 g
- dont acides gras saturés	0.13 g	0.96 g
Glucides	11.12 g	81.15 g
- dont sucre	1.67 g	12.16 g
Protéines	5.28 g	38.50 g
Sel	0.320 g	2.335 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 8) graines de sésame ou produits à base de graines de sésame 10) soja ou produits à base de soja 11) dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Pour commencer

Appuyer le lemongrass avec le dos d'un couteau afin de libérer les huiles essentielles qu'il contient.

Verser dans une grande casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler*, ajouter le riz thaï et la citronnelle (couper en 2 si elle est trop longue), puis porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



Préparer la sauce

Dans un saladier, bien mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, la sauce soja, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*, la crème de vinaigre balsamique, le jus d'1 [2] quartier de citron vert, 1 cc [2 cc] de lamelles de piment (attention : piquant !), 1 cs [2 cs] de sucre* et la maïzena.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Couper les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler et hacher finement l'ail.

Peler le gingembre et hacher finement.

Retirer les extrémités de la courgette.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en tranches d'environ 0.5 cm.

Retirer 0.5 cm de la tige du pak choï, puis fendre en quatre dans le sens de la longueur.



Faire revenir les légumes

Dans la grande poêle, faire chauffer à feu vif 0.5 cs [1 cs] d'huile* et faire revenir la viande hachée, le gingembre et les rondelles blanches d'oignon de printemps env. 2 min. Ajouter le pak choï et la courgette et continuer à faire revenir 2 à 3 min. Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée et cuire le tout env. 4 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce commence à épaissir. Assaisonner la sauce avec du jus de citron vert, du sel* et du poivre*.



Faire griller le sésame

Dans une grande poêle, faire griller le sésame sans ajouter de matière grasse env. 1 min. à feu moyen jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Le sortir ensuite de la poêle et le réserver.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement le zeste.

Couper le citron vert en 4 [8] tranches.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).



Dresser

Sortir la citronnelle du riz et aérer le riz à l'aide d'une fourchette.

Ajouter le zeste de citron vert si désiré et disposer sur les assiettes. Garnir de la poêlée de viande hachée, des rondelles vertes d'oignon de printemps, de sésame, du reste de piment (attention : piquant !) et des tranches de citron vert avant de déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

