

# Asiatisches gehacktes Fleisch mit Pak Choi Spitzpeperoni, Champignons und Limettenreis

Family 30 – 40 Minuten • 3.199 kj/765 kcal • Tag 2 kochen

10



Jasminreis



Limette



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



braune Champignons



Baby Pak Choi



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Maisstärke



Knoblauchzehe



Ingwer

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Rindsbouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 450 ml [900 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby Pak Choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Hoisin-Sauce <b>10</b> )	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce <b>1</b> ) <b>10</b> )	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maisstärke	1 x 6 g	2 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.4 x 30 g**	0.8 x 30 g**
heisses Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
heisses Wasser* für Schritt 2	150 ml	300 ml
Rindsbouillonpulver* für Schritt 2	4 g	8 g
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	432 kj/103 kcal	3.199 kj/765 kcal
Fett	3.96 g	29.29 g
- davon ges. Fettsäuren	1.55 g	11.49 g
Kohlenhydrate	10.39 g	76.91 g
- davon Zucker	1.87 g	13.82 g
Eiweiss	5.73 g	42.40 g
Salz	0.396 g	2.936 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 kochen

**Jasminreis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Fleisch anbraten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen und **HelloFresh gemischtes Gehacktes** zusammen mit den **Pilzen**, **Knoblauch** und **Ingwer** 3 – 4 Min. scharf anbraten. Hitze etwas reduzieren und Bratpfanneneinhalt mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen. Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.



## Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser\***, **Hoisin-Sauce**, **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\*** und **Maisstärke** gut miteinander vermengen und kurz beiseitestellen.



## Pfanne vollenden

Währenddessen **Limette** heiss abwaschen und Schale abreiben. **Limette** danach vierteln.

**Pak Choi** und **Peperoncini** zum **Hackfleisch** in die Bratpfanne geben und weitere 2 Min. kochen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.



## Gemüse schneiden

Ein Drittel zwei Drittel **Ingwer** schälen und fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen und ebenfalls fein hacken.

**Champignons** vierteln.

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Ca. 1 – 2 cm Strunk vom **Pak Choi** abschneiden, sodass dieser auseinanderfällt.

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



## Anrichten

**Limettenreis** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, asiatische **Rindfleischpfanne** daneben anrichten und mit **Peperoncinistreifen** toppen (**Achtung: scharf!**). Restliche **Limettenspalten** dazureichen.

## En Guete



# Asian minced meat with pak choi, pointed pepper, mushrooms and lime rice

Family 30 – 40 minutes • 3.199 kj/765 kcal • Cook on day 2

10



Jasmine rice



Lime



Red pointed pepper



Red peperoncini



HelloFresh minced meat



Brown mushrooms



Baby pak choi



Hoisin sauce



Soy sauce



Corn starch



Garlic cloves



Ginger

Good to have at hand

Water\*, salt\*, pepper\*, beef stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 450 ml [900 ml] water in the kettle.

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby pak choi	2 x 75 g	4 x 75 g
Hoisin sauce <b>10</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Soy sauce <b>1</b> <b>10</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Corn starch	1 x 6 g	2 x 6 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Ginger	0.4 x 30 g**	0.8 x 30 g**

Hot water\* for step 1 300 ml 600 ml

Hot water\* for step 2 150 ml 300 ml

Beef stock powder\* for step 2 4 g 8 g

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	432 kJ/103 kcal	3.199 kJ/765 kcal
Fat	3.96 g	29.29 g
- incl. saturated fats	1.55 g	11.49 g
Carbohydrate	10.39 g	76.91 g
- incl. sugar	1.87 g	13.82 g
Protein	5.73 g	42.40 g
Salt	0.396 g	2.936 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 **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water\***, add **salt\*** and bring to the boil. Stir in **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



## Sauté meat

Heat up a large frying pan and sear **HelloFresh minced meat** together with the **mushrooms**, **garlic** and **ginger** for 3-4 min. Reduce heat slightly and deglaze the contents of the frying pan with the prepared liquid. Bring everything to the boil while stirring for 1 min.



## For the sauce

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] **water\***, **hoisin sauce**, **soy sauce**, 4 g [8 g] **beef stock powder\*** and corn starch together well, then set it aside.



## Finish stir-fry

In the meantime, wash the lime with **hot water** and **grate zest**. Then quarter the **lime**. Add **pak choi** and **peperoncini** to the **minced meat** in the frying pan and cook for another 2 min. Season with **salt\***, **pepper\*** and the **juice** of 1 [2] **lime** quarters. Fluff up the **rice** with a fork and stir in 1 tsp. [2 tsp.] of the **lime zest**.



## Chop vegetables

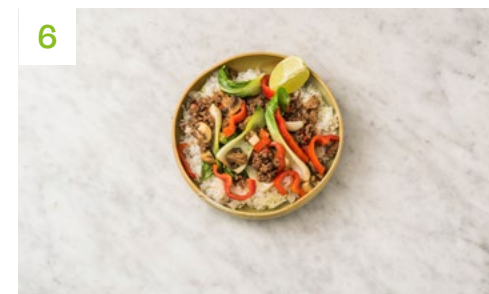
Peel and finely chop one third [two thirds] of the **ginger**.

Also peel and finely chop **garlic cloves**.

Cut **mushrooms** into quarters.

Halve the **pointed pepper**, remove the seeds, and slice into strips 1 cm wide. Cut off approx. 1-2 cm of the **pak choi** stalk so that it falls apart.

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



## Serve

Apportion **lime rice** into deep plates or bowls, serve with **Asian beef stir-fry** and top with **peperoncini strips (warning: spicy!)**. Serve with the rest of the **lime wedges**.

**Bon appetit!**



# Viande hachée asiatique au pak choï poivron long, champignons et riz au citron vert

Famille 30 - 40 minutes - 3.199 kj/765 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



Riz thaï



Citron vert



Poivron rouge pointu



Piment rouge



Mélange de viande hachée HelloFresh



Champignons bruns



Pak choï



Sauce hoisin



Sauce soja



Fécule de maïs



Gousse d'ail



Gingembre

Ingédients à toujours avoir chez soi  
eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de bœuf en  
poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 450 ml [900 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grand bol mixeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak choï	2 x 75 g	4 x 75 g
Sauce hoisin 10)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Fécule de maïs	1 x 6 g	2 x 6 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	0.4 x 30 g **	0.8 x 30 g **
Eau chaude* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Eau chaude* pour l'étape 2	150 ml	300 ml
Bouillon de bœuf en poudre* pour l'étape 2	4 g	8 g
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	432 kJ/103 kcal	3.199 kJ/765 kcal
Lipides	3.96 g	29.29 g
- dont acides gras saturés	1.55 g	11.49 g
Glucides	10.39 g	76.91 g
- dont sucre	1.87 g	13.82 g
Protéines	5.73 g	42.40 g
Sel	0.396 g	2.936 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 thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Remplir une casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau chaude\***, **saler\*** et porter à ébullition. Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



## Saisir la viande

Chauffer une grande poêle et saisir à feu vif la **Mélange de viande hachée HelloFresh** avec les **champignons**, l'**ail** et le gingembre 3 à 4 min. Réduire légèrement le feu et déglacer le contenu de la poêle avec le liquide préparé. Porter le tout à ébullition en remuant 1 min.



## Pour la sauce

Dans un grand bol mixeur, mélanger 150 ml [300 ml] d'**eau\***, la **sauce hoisin**, la sauce **soja**, 4 g [8 g] de **bouillon de bœuf en poudre\*** et la fécule de **maïs** jusqu'à obtention d'un mélange homogène et réserver brièvement.



## TERMINER LA POÊLÉE

Pendant ce temps, laver le **citron vert** à l'**eau chaude** et râper le **zeste**. Couper le **citron vert** en quatre.

Ajouter le **pak choï** et le **piment** à la **viande hachée** dans la poêle et cuire encore 2 min. Une fois la cuisson terminée, assaisonner la **sauce** avec du **sel\***, du **poivre\*** et le **jus** de 1 [2] quartier(s) de **citron vert**.

Aérer un peu le **riz** à l'aide d'une **fourchette** et incorporer 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**.



## Couper les légumes

Peler et hacher finement un tiers [deux tiers] du **gingembre**.

Peler l'**ail** et le hacher finement.

Couper les **champignons** en quatre.

Couper en deux le **poivron long**, retirer les graines et couper en tranches d'1 cm de large. Couper env. 1 à 2 cm de la tige du **pak choï** pour qu'elle s'effondre.

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



## Dresser

Répartir le **riz au citron vert** dans des assiettes ou des grands bols, garnir de la poêlée de **viande** et recouvrir des **lanières de piment (attention : piquant !)**. Servir avec les quartiers de **citron vert** restants.

## Bon appétit