



Asiatisches Rinderhackfleisch mit Pak Choi Spitzpeperoni, Champignons und Limettenreis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.641 kj/631 kcal • Tag 2 kochen

6



Basmatireis



Limette



rote Spitzpeperoni



rote Peperoncini



HelloFresh Beef Gehacktes



braune Champignons



Pak Choi



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Maizena



Knoblauchzehe



Ingwer



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

Gut, im Haus zu haben

Rindsbouillonpulver*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

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
Basmatireis	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 Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Hoisin-Sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Rindsbouillonpulver*, 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	376 kJ/90 kcal	2.641 kJ/631 kcal
Fett	2.88 g	20.21 g
– davon ges. Fettsäuren	0.09 g	0.61 g
Kohlenhydrate	10.56 g	74.13 g
– davon Zucker	1.53 g	10.73 g
Eiweiss	5.40 g	37.94 g
Salz	0.460 g	3.232 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 : 11 Soja **15** Weizen.

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



1 Reis kochen

Basmatireis 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.



2 Für die Sauce

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



3 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.

Weissen Teil vom **Pak Choi** halbieren, grünen Teil abtrennen. **Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 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.



5 Pfanne vollenden

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

Limette danach vierteln.

Weissen und grünen Teil vom **Pak Choi** und **Peperoni** 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.



6 Anrichten

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

Restliche **Limettenspalten** dazureichen 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!



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.



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

High protein 30-40 minutes • 2.641 kj/631 kcal • Cook on day 2

6



Basmati rice



Lime



Red pointed pepper



Red peperoncini



HelloFresh minced beef



Brown mushrooms



Pak choi



Hoisin sauce



Soy sauce



Corn starch



Garlic cloves



Ginger



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

Good to have at hand

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

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
Basmati 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 beef	1 x 250 g	1 x 500 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Hoisin sauce (11) (15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Soy sauce (11) (15)	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	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
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	376 kJ/90 kcal	2.641 kJ/631 kcal
Fat	2.88 g	20.21 g
- incl. saturated fats	0.09 g	0.61 g
Carbohydrate	10.56 g	74.13 g
- incl. sugar	1.53 g	10.73 g
Protein	5.40 g	37.94 g
Salt	0.460 g	3.232 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: (11) Soya (15) Wheat.

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



Cook the rice

Rinse basmati 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 the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 minutes



Sauté the 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.

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.



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 white and green parts of pak choi and peppers 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 the vegetables

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

Peel and finely chop the garlic cloves.

Quarter the mushrooms.

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 white part of pak choi and remove green part. Halve peperoncini, remove core, and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).



Serve

Apportion lime rice into deep plates or bowls, serve with Asian minced meat stir-fry and top with peperoncini strips (warning: spicy!).

Add the remaining 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!





Viande hachée à l'asiatique avec pak choï poivron long, champignons et riz au citron vert

Hautement protéiné 30 - 40 minutes - 2.641 kj/631 kcal • Cuisiner au 2e jour

6



Riz basmati



Citron vert



Poivron rouge pointu



Piment rouge



Viande hachée de bœuf HelloFresh



Champignons bruns



Pak choï



Sauce hoisin



Sauce soja



Fécule de maïs



Gousse d'ail



Gingembre



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de bœuf en poudre*, eau*, sel*, poivre*

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 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Sauce hoisin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Fécule de maïs	1 x 6 g	2 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
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	376 kJ/90 kcal	2.641 kJ/631 kcal
Lipides	2.88 g	20.21 g
- dont acides gras saturés	0.09 g	0.61 g
Glucides	10.56 g	74.13 g
- dont sucre	1.53 g	10.73 g
Protéines	5.40 g	37.94 g
Sel	0.460 g	3.232 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 : 11) soja 15) blé

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



Cuire le riz

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

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



Saisir la viande

Chauffer une grande poêle et saisir à feu vif le mélange de viande hachée HelloFresh avec les champignons, l'ail et le gingembre 3 à 4 min.

Baisser 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 bol mélangeur, 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 maïzena 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 les parties blanche et verte du pak choï et le poivron à la viande hachée dans la poêle et faire cuire encore 2 minutes. 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 la partie blanche du pak choï en deux, détacher la partie verte. Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention, ça pique !).



Dresser

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes ou des grands bols, garnir de la poêlée de viande hachée asiatique et recouvrir des lamelles de piment (attention, ça pique !).

Ajouter le reste des tranches de citron vert 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/



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.