

Asiatisches Rindshackfleisch mit Pak Choi Spitzpeperoni und Limettenreis

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2555 kj/611 kcal • Tag 2 kochen

22



Jasminreis



Limette



rote Spitzpeperoni



HelloFresh Beef Gehacktes



Pak Choi



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Maisstärke



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.

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
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Pak Choi	2 x 130 g	4 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
Maisstärke	1 x 6 g	2 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwer	0.3 x 30 g**	0.6 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	378 kJ/90 kcal	2555 kJ/611 kcal
Fett	2.94 g	19.89 g
- davon ges. Fettsäuren	0.08 g	0.52 g
Kohlenhydrate	10.77 g	72.83 g
- davon Zucker	1.40 g	9.48 g
Eiweiss	5.31 g	35.92 g
Salz	0.379 g	2.561 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

Erhitze 450 ml [900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reis 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***, **Hoisinsauce**, **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** und **Maisstärke** gut miteinander vermengen und kurz beiseitestellen.



3 Gemüse schneiden

Ein Drittel [zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein hacken.

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

Blätter des **Pak Choi** in 3 cm grosse Streifen schneiden.



4 Fleisch anbraten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit **Knoblauch** und **Ingwer** 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze etwas reduzieren und Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten Flüssigkeit ablöschen.

Alles unter Rühren für 1 Min. aufkochen lassen.



5 Bratpfanne vollenden

Währenddessen **Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] **Limettenschale** abreiben.

Limette danach vierteln.

Pak Choi und **Peperoni** zum **Hackfleisch** in die Bratpfanne geben und weitere 2 Min. kochen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Soft** von 1 [2] **Limettenviertel** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.



6 Anrichten

Limettenreis auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, asiatische **Rindfleischpfanne** darauf anrichten.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen 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 with pak choi pointed peppers and lime rice

Family Under 650 calories 30-40 minutes • 2.555 kj/611 kcal • Cook on day 2

22



Jasmine rice



Lime



Red pointed pepper



HelloFresh minced beef



Pak choi



Hoisin sauce



Soy sauce



Corn starch



Garlic clove



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.

What you need

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

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
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Pak choi	2 x	130 g	4 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 clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Ginger	0.3 x	30 g**	0.6 x	30 g**
Beef stock powder*, 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. 1000 g)
Calories	378 kJ/90 kcal	2.555 kJ/611 kcal
Fat	2.94 g	19.89 g
- incl. saturated fats	0.08 g	0.52 g
Carbohydrate	10.77 g	72.83 g
- incl. sugar	1.40 g	9.48 g
Protein	5.31 g	35.92 g
Salt	0.379 g	2.561 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).



1 Cook the rice

Heat 450 ml [900 ml] water in a kettle.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs 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 min.



2 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.



3 Chop the vegetables

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

Peel and finely chop the garlic cloves.

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.

Cut the pak choi leaves into 3 cm strips.



4 Sauté the meat

Heat a large frying pan and fry the minced beef together with the garlic and ginger for 3-4 min. on a high heat.

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.



5 Finish stir-fry

Meanwhile, wash the lime with hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] lime zest.

Then quarter the lime.

Add pak choi and pepper to the chopped beef in the frying pan and cook for another 2 min.

Season with salt*, pepper* and the juice of 1 [2] lime quarters.

Fluff the rice with a fork and mix in the lime zest.



6 Serve

Divide the lime rice onto deep plates or bowls, and arrange the fried Asian beef on top.

Add the remaining lime wedges alongside 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!





Hachis de bœuf asiatique avec pak choi

Poivron long et riz au citron vert

Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.555 kj/611 kcal • Cuisiner au 2e jour

22



Riz thaï



Citron vert



Poivron long rouge



Viande hachée de bœuf HelloFresh



Pak choi



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.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut, 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
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Pak choï	2 x 130 g	4 x 130 g
Sauce hoïsin 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	0.3 x 30 g**	0.6 x 30 g**
Bouillon de bœuf en poudre*, 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	378 kJ/90 kcal	2.555 kJ/611 kcal
Lipides	2.94 g	19.89 g
- dont acides gras saturés	0.08 g	0.52 g
Glucides	10.77 g	72.83 g
- dont sucre	1.40 g	9.48 g
Protéines	5.31 g	35.92 g
Sel	0.379 g	2.561 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

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

Rincer le riz 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 min.

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



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, la sauce hoïsin, 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.



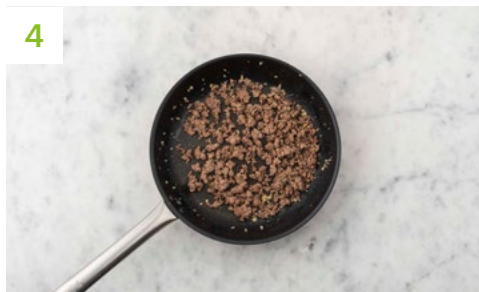
Couper les légumes

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

Peler l'ail et le hacher finement.

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

Couper les feuilles du pak choï en lanières de 3 cm.



Saisir la viande

Faire chauffer une grande poêle et y faire revenir la viande hachée avec l'ail et le gingembre à feu vif pendant 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.



Terminer la poêlée

Pendant ce temps, laver le citron vert à l'eau chaude et râper 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en quatre.

Ajouter le pak choï et le poivron à la viande hachée dans la poêle et cuire pendant 2 min supplémentaires.

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 le riz avec une fourchette et ajouter le zeste de citron vert.



Dresser

Répartir le riz au citron vert dans des assiettes creuses ou des bols, y dresser la poêlée de bœuf asiatique.

Servir avec le reste des quartiers 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 !

