

Bowl mit Pulled Chicken Hoisin-Style

dazu süßes Peperoncini-Gemüse und Limetten-Reis

Unter 650 Kalorien High Protein 35 – 45 Minuten • 2.527 kj/604 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Broccoli



Rüebli



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Maizena



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

Gut, im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Bouletpoullonpulver*, Honig*, Wasser*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hoisin-Sauce (11) (15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Sweet Chili Sauce (14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Honig*, Wasser*, Öl*, Bouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	2.527 kJ/604 kcal
Fett	1.72 g	11.51 g
- davon ges. Fettsäuren	0.23 g	1.57 g
Kohlenhydrate	12.58 g	84.09 g
- davon Zucker	3.19 g	21.31 g
Eiweiss	6.29 g	42.04 g
Salz	0.440 g	2.942 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 (14) Schwefeldioxyde und Sulfite (15) Weizen.

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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Broccoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Limette heiss abwaschen und Schale fein abraffeln.

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.



Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli, Rüebli und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce** mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** verrühren.

Halbte vom **Dip** unter das **Gemüse** mischen.



Reis garen

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.



Poulet fertigstellen

Poulet aus der **Bouillon** nehmen, mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml [200 ml] **Bouillon** aus dem Topf abmessen (eventuell mit **Wasser*** auffüllen), dann zurück in den Topf geben. **Pouletfleisch** hineingeben.

Hoisinsauce mit **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Honig*** und **Maisstärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Sauce** etwas dicklich wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dick wird, gib noch esslöffelweise Wasser dazu.



Poulet garen

Pouletbrustfilets halbieren.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletfleisch darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten. Hitze reduzieren, 200 ml [400 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Eventuell etwas **Wasser** nachgiessen.



Anrichten

Nach dem Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern, 1 TL [2 TL] **Limettenschale** unterrühren.

Limetten-Reis, Broccoli-Rüebli-Gemüse und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten.

Mit restlichem **Sweet-Chili-Dip** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Bowl with hoisin style pulled chicken

served with sweet peperoncini vegetables and lime rice

Under 650 calories High protein 35-45 minutes • 2.527 kj/604 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Chicken breast fillet



Garlic clove



Hoisin sauce



Soy sauce



Broccoli



Carrot



Lime, waxed



Sweet chilli sauce



Corn starch



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*, chicken stock powder*, honey*, water*

Let's get started

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

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 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
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Lime, waxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Corn starch	1 x 4 g	1 x 8 g
Sweet chilli sauce	1 x 50 g	2 x 50 g
Honey*, water*, oil*, chicken stock powder*	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	2.527 kJ/604 kcal
Fat	1.72 g	11.51 g
- incl. saturated fats	0.23 g	1.57 g
Carbohydrate	12.58 g	84.09 g
- incl. sugar	3.19 g	21.31 g
Protein	6.29 g	42.04 g
Salt	0.440 g	2.942 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 14) Sulphur dioxides and sulphites 15) Wheat.

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



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Divide broccoli into florets and cut the stems into slices.

Peel carrots and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Peel and finely chop the garlic.

Wash lime in hot water and finely grate zest.

Cut the lime into 6 [12] segments.



2 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



3 Cook chicken

Cut the chicken breast fillets in half.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté chicken for 4-5 min. on all sides. Reduce heat, add 200 ml [400 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder*, and simmer with the lid on for 8-10 min. until the meat is no longer pink inside.

Add a little water if necessary.



4 Fry the vegetables

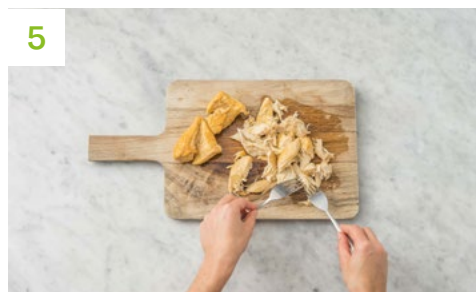
Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté broccoli, carrots and chopped garlic in it for 5-6 min.

Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and simmer for a further 3-5 min. until vegetables are cooked.

In a large bowl, stir together sweet chilli sauce and the juice of 2 [4] lime wedges.

Mix half of the dip into the vegetables.



5 Finish the chicken

Remove chicken from the stock and pull it apart using 2 forks.

Measure out 100 ml [200 ml] stock from pot (top up with water* if necessary), then return to pot. Add the chicken.

Mix hoisin sauce with soy sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and corn starch, add to pot and boil down for 3-4 min. until sauce thickens a bit. Season with salt* and pepper*.

Tip: If the sauce gets too thick, add a table spoon of water.



6 Serve

At the end of cooking, loosen rice with a fork, stir in 1 tsp. [2 tsp.] lime zest.

Apportion lime rice, broccoli and carrots and pulled chicken in bowls or deep plates.

Enjoy with remaining sweet chilli dip and remaining lime wedges.

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/



Bowl de poulet effiloché style Hoisin, légumes doux aux piments et riz au citron vert

17

Moins de 650 calories Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 2.527 kJ/604 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz basmati



Blanc de poulet



Gousse d'ail



Sauce Hoisin



Sauce soja



Brocoli



Carottes



Citron vert, ciré



Sauce piment doux



Maïzena



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Sel*, poivre*, huile*, bouillon de volaille en poudre*, miel*, eau*.

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 petit bol, 1 verre doseur, 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
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Sauce au piment doux	1 x 50 g	2 x 50 g
Miel*, eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	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. 1000 g)
Valeur calorique	378 kJ/90 kcal	2.527 kJ/604 kcal
Lipides	1.72 g	11.51 g
- dont acides gras saturés	0.23 g	1.57 g
Glucides	12.58 g	84.09 g
- dont sucre	3.19 g	21.31 g
Protéines	6.29 g	42.04 g
Sel	0.440 g	2.942 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 **14** dioxydes de soufre et sulfites **15** blé.

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



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Séparer le brocoli en bouquets, couper les tiges en tranches.

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches de 0.5 cm.

Peler et hacher finement l'ail.

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

Couper le citron vert en 6 [12] tranches.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Faire revenir dedans les brocolis, les carottes et l'ail haché pendant 5 à 6 min.

Mouiller avec 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter pendant 3 à 5 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Dans un petit saladier, fouetter la sauce au piment doux avec le jus de 2 [4] quartier(s) de citron vert.

Mélanger la moitié de la sauce aux légumes.



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 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.



Terminer le poulet

Retirer le poulet du bouillon et le déshiquer à l'aide de deux fourchettes.

Prélever 100 ml [200 ml] de bouillon de la casserole (compléter éventuellement avec de l'eau*), puis le remettre dans la casserole. Y ajouter la viande de poulet.

Mélanger la sauce hoisin avec la sauce soja, 1 cs [2 cs] de miel* et la féculé de maïs, verser dans la casserole et faire réduire pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce devienne un peu épaisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau à la cuillère à soupe.



Faire cuire le poulet

Couper les blancs de poulet en deux.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire dorer le poulet 4 à 5 min. sur tous les côtés. Baisser le feu, ajouter 200 ml [400 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et laisser mijoter sous couvercle 8 à 10 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Rajouter éventuellement un peu d'eau.



Dresser

A la fin de la cuisson, aérer le riz avec une fourchette, ajouter 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert.

Dresser le riz au citron vert, les légumes brocoli-carottes et le poulet effiloché dans des bols ou des assiettes creuses.

Déguster avec le reste du dip au piment doux et le reste des zestes de citron vert.

Vous aimez HelloFresh ?

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

