

Bun Cha! Vietnamesische Hacktätschli mit Sesamreis und Sweet-Chili-Salat

40 – 50 Minutes • 3.209 kj/767 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Jasminreis



Limette



Koriander



Rüebli



Frühlingszwiebel



Gurke



Sesam



Teriyakisauce



Sweet Chili Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Sesam 3)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Öl*, 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	419 kJ/100 kcal	3.209 kJ/767 kcal
Fett	3.69 g	28.21 g
- davon ges. Fettsäuren	0.15 g	1.16 g
Kohlenhydrate	11.88 g	90.96 g
- davon Zucker	3.65 g	27.95 g
Eiweiss	4.79 g	36.66 g
Salz	0.354 g	2.712 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 : 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen.

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



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem kleinen Topf **Sesamsamen** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften, 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** angiesen, leicht **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.



4 Für die Hacktätschli

Hackfleisch in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und zu dem **Hackfleisch** pressen. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, gut vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 10 [20] **Hacktätschli** formen.



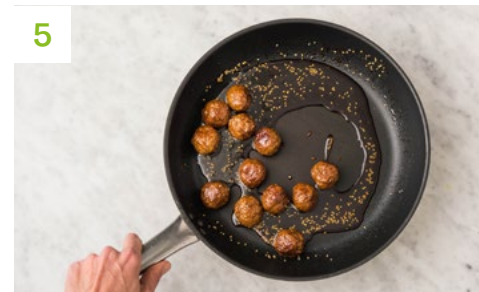
2 Für den Dip

Limette in 6 Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

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

In einer grossen Schüssel die Hälfte der **Sweet Chili Sauce** mit dem weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und dem **Saft** von 3 [6] **Limettenspalten** vermischen und beiseitestellen.



5 Hacktätschli anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hacktätschli** 4 – 5 Min. rundherum scharf anbraten.

Hacktätschli aus der Bratpfanne nehmen. Hitze reduzieren.

Bratpfanne kurz abkühlen lassen und 75 ml [150 ml] **Wasser*** zusammen mit der **Teriyakisauce** und der **restlichen Sweet Chili Sauce** in die Bratpfanne geben. Alles kurz verrühren, **Hacktätschli** zurück in die Bratpfanne geben und bei geringer Hitze 2 – 3 Min. kochen lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Hacktätschli** glasiert und durchgegart sind.



3 Für den Salat

Rüebli schälen und in lange Streifen hobeln.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, dann kannst Du die **Rüebli** auch raspeln.

Gurke in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Rüeblistreifen und **Gurkenscheiben** in die grosse Schüssel mit dem **Sweet-Chili-Dip** geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Koriander fein hacken und beiseitestellen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und (nach Geschmack) **gehackte Peperoncini** unterheben. **Salat** und **Reis** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten. **Hacktätschli** mit der **Sauce** auf den **Reis** geben. Alles mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und nach Geschmack mit **Koriander** bestreuen und mit den **restlichen Limettenspalten** geniessen. **Tipp:** Nicht jeder mag Koriander. probiere erst mal, ob Du Koriander überhaupt magst.

Du liebst HelloFresh?

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





Bun Cha! Vietnamese meatballs

with sesame rice and sweet chilli salad

40-50 minutes • 3.209 kj/767 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced beef



Garlic clove



Red peperoncini



Jasmine rice



Lime



Coriander



Carrot



Spring onions



Cucumber



Sesame seeds



Teriyaki sauce



Sweet chilli sauce



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
HelloFresh minced beef*	1 x 250 g	1 x 500 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Coriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Sesame seeds 3)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oil*, 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	419 kJ/100 kcal	3.209 kJ/767 kcal
Fat	3.69 g	28.21 g
- incl. saturated fats	0.15 g	1.16 g
Carbohydrate	11.88 g	90.96 g
- incl. sugar	3.65 g	27.95 g
Protein	4.79 g	36.66 g
Salt	0.354 g	2.712 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: **3)** Sesame seeds **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).



Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water in a kettle.

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

In a small pot, toast sesame seeds for 1-2 min. until fragrant, add 300 ml [600 ml] hot water*, lightly 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.



For the dip

Cut the lime into 6 wedges.

Halve and core the peperoncini and chop finely (warning: spicy!).

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

In a large bowl, mix half of the sweet chilli sauce with the white part of the spring onion and the juice of 3 [6] lime wedges, then set it aside.



For the salad

Peel carrots and plane them into long strips.

Tip: If you're in a hurry, you can also grate the carrots.

Plane or chop cucumber into thin slices.

Add the carrot strips and cucumber slices to the large bowl with the sweet chilli dip, mix well and season with salt* and pepper*.

Finely chop coriander and set it aside.



For the meatballs

Put minced meat into a large bowl.

Peel the garlic and press it into the minced meat. Season everything with salt* and pepper*, mix well and form about 10 [20] meatballs from this mixture.



Sauté meatballs

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on high heat in a large frying pan and fry meatballs all around for 4-5 min. Then remove meatballs from the frying pan.

Reduce heat.

Let frying pan cool briefly and add 75 ml [150 ml] water* to the frying pan together with the teriyaki sauce and the remaining sweet chilli sauce. Stir everything briefly, put the meatballs back into the frying pan and cook on low heat for 2-3 min. until the sauce has thickened and the meatballs are glazed and cooked through.



Serve

Loosen rice with a fork and fold in chopped peperoncini (according to taste). Serve salad and rice in bowls or deep plates. Top the rice with the meatballs and the sauce. Sprinkle everything with the green part of the spring onion and coriander to taste and enjoy with the remaining lime wedges.

Tip: Not everyone is a fan of coriander, so first try whether you like it at all.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Bun Cha ! Boulettes de viande hachée à la vietnamienne avec riz au sésame et salade au piment doux

40 – 50 minutes • 3.209 kj/767 kcal • Cuisiner au 2e jour

4



Viande de bœuf
hachée HelloFresh



Gousse d'ail



Piment rouge



Riz thaï



Citron vert



Coriandre



Carotte



Oignon de printemps



Concombre



Sauce teriyaki



Sésame



Sauce au piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 2 saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Sésame 3)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Huile*, 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	419 kJ/100 kcal	3.209 kJ/767 kcal
Lipides	3.69 g	28.21 g
- dont acides gras saturés	0.15 g	1.16 g
Glucides	11.88 g	90.96 g
- dont sucre	3.65 g	27.95 g
Protéines	4.79 g	36.66 g
Sel	0.354 g	2.712 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 : 3) graines de sésame 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 !)



Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 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.

Dans une petite casserole, faire griller les graines de sésame pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que leur arôme se dégage. Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler légèrement* 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.



Pour les steaks hachés

Mettre la viande hachée dans un saladier.

Peler l'ail et le presser dans la viande hachée.

Salier* et poivrer*, bien mélanger et former environ 10 [20] boulettes de viande hachée avec le mélange de viande hachée.



Pour le dip

Couper le citron vert en 6.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés de piment (attention, ça pique !).

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Dans un saladier, mélanger la moitié de la sauce au piment doux avec la partie blanche de l'oignon de printemps et le jus de 3 [6] tranches de citron vert et réserver.



Faire cuire les boulettes

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile* pour y faire revenir les boulettes de viande 4 à 5 min. sur toutes les faces.

Retirer les boulettes de la poêle.

Baisser le feu.

Laisser refroidir brièvement la poêle et verser 75 ml [150 ml] d'eau* dans la poêle avec la sauce teriyaki et le reste de sauce au piment doux. Mélanger le tout brièvement, remettre les boulettes de viande dans la poêle et cuire à feu doux 2 à 3 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les boulettes de viande soient fondantes et cuites à cœur.



Pour la salade

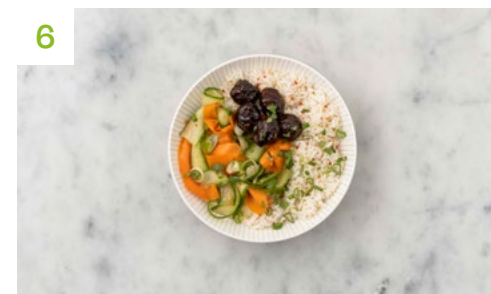
Éplucher les carottes et débiter en longues lanières fines.

Astuce : si vous le souhaitez aller vite, vous pouvez également râper les carottes.

Débiter le concombre en tranches très fines.

Ajouter les lanières de carotte et les tranches de concombre dans le saladier contenant la sauce au piment doux, bien mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement la coriandre et réserver.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et ajouter (selon les goûts) du piment haché. Dresser la salade et le riz dans des bols ou des assiettes creuses. Déposer les tranches de viande hachée avec la sauce sur le riz. Ajouter la partie verte de l'oignon de printemps et, selon les goûts, de la coriandre et déguster avec le reste des tranches de citron vert. **Astuce :** tout le monde n'aime pas la coriandre, alors goûtez d'abord pour savoir si vous l'aimez.

Vous aimez HelloFresh ?

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

