

Glasierte asiatische Fleischtätschli mit Sesamreis und Sweet Chili Salat

Viel Gemüse **Family** 40 – 50 Minuten • 3201 kj/765 kcal • Tag 2 kochen

14



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 Gemüschäler, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, Knoblauchpresse, 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 25 g	2 x 25 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 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	421 kJ/101 kcal	3201 kJ/765 kcal
Fett	3.71 g	28.19 g
- davon ges. Fettsäuren	0.19 g	1.46 g
Kohlenhydrate	11.93 g	90.69 g
- davon Zucker	3.65 g	27.73 g
Eiweiss	4.75 g	36.09 g
Salz	0.357 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 kaltem 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.



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.



3 Für den Salat

Rüebli schälen und mit dem **Gemüeschäler** lange Streifen abziehen.

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

Von der **Gurke** ebenfalls dünne Scheiben abziehen. 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.



4 Für die Fleischtätschli

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] **Fleischtätschli** formen.



5 Fleischtätschli anbraten

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

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



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und (nach Geschmack) gehackten Peperoncini untermischen. **Salat** und **Reis** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten, **Fleischtätschli** 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.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinis, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Glazed Asian meatballs

with sesame rice and sweet chilli salad

Lots of vegetables **Family** 40-50 minutes - 3.201 kj/765 kcal - Cook on day 2

14



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 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, garlic press, 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 25 g	2 x 25 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Sesame seeds 3)	1 x 10 g	1 x 20 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	421 kJ/101 kcal	3.201 kJ/765 kcal
Fat	3.71 g	28.19 g
- incl. saturated fats	0.19 g	1.46 g
Carbohydrate	11.93 g	90.69 g
- incl. sugar	3.65 g	27.73 g
Protein	4.75 g	36.09 g
Salt	0.357 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 the kettle.

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

In a small saucepan, roast the sesame seeds for 1-2 min. until they release their aroma. Add 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of 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 remove the core of 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 onions and the juice of 3 [6] lime wedges, then set aside.



For the salad

Peel the carrot and cut lengthways into strips using a vegetable peeler.

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

Peel thin slices from the cucumber as well. 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.



Fry the meatballs

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

Take the meatballs out of the frying pan. Reduce the heat, allow the frying pan to cool briefly and add 75 ml [150 ml] water* to the frying pan along with the teriyaki sauce and 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

Fluff up the rice with a fork and mix in chopped peperoncini (according to taste). Arrange the salad and rice in bowls or deep plates, place meatballs with sauce on top of the rice. Sprinkle everything with the green part of the spring onions 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.

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.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Boulettes de viande glacées asiatiques avec du riz au sésame et une salade au piment doux

Beaucoup de légumes **Family** 40 – 50 minutes • 3.201 kj/765 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Viande de bœuf
hachée HelloFresh



Gousse d'ail



Piment rouge



Riz thaï



Citron vert



Coriandre



Carotte



Oignon de printemps



Concombre



Sésame



Sauce teriyaki



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 économe, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 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 25 g	2 x 25 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 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	421 kJ/101 kcal	3.201 kJ/765 kcal
Lipides	3.71 g	28.19 g
- dont acides gras saturés	0.19 g	1.46 g
Glucides	11.93 g	90.69 g
- dont sucre	3.65 g	27.73 g
Protéines	4.75 g	36.09 g
Sel	0.357 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 1 à 2 min 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 min.

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



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 : piquant !).

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] quartiers de citron vert et réserver.



Pour la salade

Éplucher les carottes et former des lamelles avec la râpe à légumes.

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

Former également de fines tranches de concombre. Ajouter les lamelles 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.



Pour les boulettes de viande

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.



Faire revenir les boulettes de viande

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et faire revenir les boulettes de viande sur toute leur circonférence pendant 4 à 5 min. Retirer les boulettes de viande de la poêle. Réduire le feu, laisser refroidir brièvement la poêle et ajouter 75 ml [150 ml] d'eau* dans la poêle avec la sauce teriyaki et le reste de la 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 glacées et cuites à cœur.



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 boulettes de viande 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 quartiers de citron vert. **Astuce :** tout le monde n'aime pas la coriandre, alors goûtez d'abord pour savoir si vous l'aimez.

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.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

