



Glashnudelsalat mit Trutenstreifen,

Cocobohnen und knackigen Erdnüssen



HELLO MAGEIROCOPHOBIE

Mageirocophobie ist eine offiziell eingetragene Phobie und steht für die Angst vor dem Kochen. Wir haben sie nicht. Im Gegenteil.



Pouletinnenfilets



Rüebli



Frühlingszwiebel



Cocobohnen



Glashnudeln



Sojasauce



Limette



Sesamsamen



Erdnüsse



Koriander

25 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

Wie Du siehst, musst Du nicht ewig in der Küche stehen, um ein gesundes und ausgefallenes Essen auf den Tisch zu zaubern. Dieser feine Glnudelsalat ist das Lieblingsessen unserer Louisa, die sich bei uns liebevoll um den Einkauf der Zutaten kümmert. Allerdings mag sie es lieber mit Tofu anstatt mit Fleisch. Vielleicht probieren wir es auch mal ohne Fleisch aus. En Guete!

Gemüse, Kräuter und **Fleisch** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen, Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen. Zum Kochen benötigst Du: eine **Gemüserraffel**, einen **Sparschäler**, eine **Saftpresse**, ein **Sieb**, **1 grossen Topf** und **2 grosse Bratpfannen**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

Rüebli schälen und grob raffeln. Welkes Grün von der **Frühlingszwiebel** entfernen, Wurzelende abschneiden und in Ringe schneiden. **Cocobohnen** längs halbieren. **Limette** halbieren und Saft auspressen. **Koriander** mitsamt Stielen grob hacken.



2 FLEISCH RÜSTEN

Pouletinnenfilets in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz beiseitestellen.



3 GLASNUDELN GAREN

In einem grossen Topf **Salzwasser** zum Kochen bringen, dann Topf vom Herd nehmen. **Glasnudeln** ins heisse **Wasser** geben und 1 – 2 Min. darin ziehen lassen. **Glasnudeln** in ein Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und mit **Sojasauce** und der Hälfte des **Limettensaftes** mischen.



4 FLEISCH ANBRATEN

Öl* in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Pouletstreifen** 3 – 4 Min. goldbraun darin anbraten. **Gemüse** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ERDNÜSSE UND SESAM RÖSTEN

Erdnüsse und **Sesamsamen** in einer zweiten grossen Bratpfanne anrösten, bis sie fein duften.



6 ANRICHTEN

Glasnudeln mit **Pouletstreifen** und **Gemüse** auf Teller verteilen, mit gerösteten **Erdnüssen**, **Sesamsamen** und gehacktem **Koriander** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletinnenfilets	1 x	240 g	1 x	480 g
Rüebli	2 x	80 g	4 x	80 g
Frühlingszwiebel	1 x	20g	2 x	20g
Limette ☉	½ x	50g	1 x	50g
Cocobohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
Glasnudeln 15)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sojasauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Sesamsamen 11) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Erdnüsse, gesalzen 5) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Koriander ☉	1 x	10 g	1 x	10 g
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2444 kJ/584 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	11 g	63 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	6 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	>1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 5) Erdnüsse 6) Soja 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Glass noodle salad with strips of turk

coco beans and crunchy peanuts



HELLO MAGEIROCOPHOBIA

Mageirocophobia is an officially recognised phobia – the fear of cooking. We don't suffer from this. Not at all.



Chicken fillets



Carrots



Spring onions



Coco beans



Glass noodles



Soy sauce



Lime



Sesame seeds



Peanuts



Coriander

25 minutes

Level 2

Save time

As you can see, you don't have to spend ages in the kitchen to prepare a healthy, inventive meal. This fine glass noodle salad is our Louisa's favourite food, and she's happy to buy all of the ingredients for us. Though she does prefer it with tofu rather than meat. Maybe we'll also try it without meat some time. Bon appetit!

Wash vegetables, herbs and meat and shake herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll and heat plenty of water in the kettle. You will also need: a vegetable grater, a potato peeler, a juicer, a sieve, **1 large** pot and **2 large** frying pans.



1 PREPARE VEGETABLES

Peel and coarsely grate the **carrots**. Remove withered greens from **spring onions**, cut off ends, then chop into rings. Halve **coco beans** lengthwise. Halve and juice the **lime**. Coarsely chop **coriander** with stalks.



2 PREPARE MEAT

Cut the **chicken fillets** into fine strips. Season with **salt*** and **pepper*** and set aside for now.



3 COOK GLASS NOODLES

Bring **salted water** to the boil in a large pot, then remove pot from stove. Put the **glass noodles** into the hot water for 1-2 min. Then drain **glass noodles** in a sieve, put them back into the pot and mix with **soy sauce** and half of the **lime juice**.



4 SAUTÉ MEAT

Heat the **oil*** in a large frying pan and fry the **chicken strips** for 3-4 min. until golden brown. Add **vegetables** and fry together for 2-3 min. Season with **salt*** and **pepper***.



5 TOAST PEANUTS AND SESAME SEEDS

Toast peanuts and **sesame seeds** in a second large frying pan until they release their aromas.



6 ARRANGE

Apportion **glass noodles** with **strips of chicken** and vegetables onto plates, sprinkle with **roasted peanuts, sesame seeds** and chopped **coriander** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken fillets	1 x	240 g	1 x	480 g
Carrots	2 x	80 g	4 x	80 g
Spring onions	1 x	20g	2 x	20g
Lime ☉	½ x	50g	1 x	50g
Coco beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Glass noodles 15)	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy sauce 1) 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Sesame seeds 11) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Peanuts, salted 5) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Coriander ☉	1 x	10 g	1 x	10 g
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 ☉ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	407 kJ/97 kcal	2444 kJ/584 kcal
Fat	3 g	19 g
- incl. saturated fats	1 g	3 g
Carbohydrate	11 g	63 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	6 g	35 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	>1 g	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 5) Peanuts 6) Soya 11) Sesame seeds
 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Salade de vermicelles, dinde,

pois gourmands et cacahuètes croquantes



HELLO MAGEIROCOPHOBIE

La mageirocrophobie est une phobie et désigne la peur de cuisiner. Nous n'en sommes pas atteints. Bien au contraire !



Aiguillettes de poulet



Carottes



Oignon de printemps



Pois gourmands



Vermicelles



Sauce de soja



Citron vert



Graines de sésame



Cacahuètes



Coriandre

25 minutes

Niveau 2

Gain de temps

Comme vous pouvez le constater, vous ne devez pas toujours rester longtemps à la cuisine pour préparer un repas sain et original. Cette salade de vermicelles légère est le plat préféré de notre Louisa, qui s'occupe chez nous avec amour de l'achat des ingrédients. Elle préfère cependant la version avec tofu. Nous testerons peut-être nous aussi un jour la version végétarienne. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver légumes, fines herbes et viande. Secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une râpe à légumes, un économe, un presse-agrumes, une passoire, une grande casserole et deux grandes poêles.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler les **carottes** et les râper grossièrement. Enlever les parties vertes de l'**oignon de printemps**, retirer les extrémités des racines et couper en rondelles. Couper les pois gourmands dans le sens de la longueur. Couper en deux le **citron vert** et en extraire le jus. Hacher grossièrement la **coriandre** avec les tiges.



2 PRÉPARER LA VIANDE

Couper les **aiguillettes de poulet** en fines lamelles. **Saler***, **poivrer*** et réserver brièvement.



3 CUIRE LES VERMICELLES

Porter à ébullition dans une grande casserole de l'**eau salée**, puis retirer la casserole du feu. Verser les vermicelles dans l'**eau chaude** et laisser poser 1 à 2 min. Rincer les vermicelles dans une passoire, les remettre dans la casserole et mélanger avec la **sauce soja** et la moitié du jus de **citron vert**.



4 FAIRE DORER LA VIANDE

Chauffer de l'**huile*** dans une poêle et faire dorer les **lamelles de poulet** 3 à 4 min. Ajouter les **légumes** et faire revenir 2 à 3 min. **Saler*** et **poivrer***.



5 FAIRE GRILLER LES CACAHUÈTES ET LE SÉSAME

Faire griller les **cacahuètes** et les **graines de sésame** dans une deuxième grande poêle jusqu'à ce que leur arôme se dégage.



6 DRESSER

Dresser les **vermicelles**, les **lamelles de poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Saupoudrer de **cacahuètes grillées**, de **graines de sésame** et de **coriandre hachée**. Déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Aiguillettes de poulet	1 x	240 g	1 x	480 g
Carottes	2 x	80 g	4 x	80 g
Oignon de printemps	1 x	20g	2 x	20g
Citron vert	½ x	50g	1 x	50g
Pois gourmands	1 x	200 g	1 x	400 g
Vermicelles ¹⁵⁾	1 x	100 g	2 x	100 g
Sauce de soja ^{1) 6)}	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Graines de sésame ^{11) 15)}	1 x	10 g	1 x	20 g
Cacahuètes salées ^{5) 15)}	1 x	20 g	1 x	40 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	10 g
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.
 * Ingrédients à avoir chez soi.
 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	407 kJ/97 kcal	2444 kJ/584 kcal
Graisse	3 g	19 g
- dont acides gras saturés	1 g	3 g
Glucides	11 g	63 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	6 g	35 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	>1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 5) cacahuètes 6) soja 11) sésame
 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit!