



# Hoisin Bao Buns! mit würzigem Hackfleisch dazu bunte Rüeblipommes

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3610 kj/863 kcal • Tag 2 kochen

5



Bao Buns



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Joghurt



Salatherz (Romana)



Rüebl



lila Rüebl



Hoisin-Sauce



Sesam



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Bao Buns <b>15)</b>	4 x Stück	8 x Stück
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
lila Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Hoisin-Sauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sesam <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*, Weissweinessig*	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	603 kj/144 kcal	3610 kj/863 kcal
Fett	7.19 g	43.01 g
- davon ges. Fettsäuren	2.30 g	13.75 g
Kohlenhydrate	12.06 g	72.17 g
- davon Zucker	4.15 g	24.83 g
Eiweiss	6.71 g	40.16 g
Salz	0.183 g	1.097 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 **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **11)** Soja **15)** Weizen.

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



## Rüebli rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umlu

ft) vor. Orange und Lila Rüebli nach Belieben schälen, quer halbieren und in 1 cm breite Stifte schneiden.

Rüeblistifte auf ein mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit **Sesamsamen**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 20 – 25 Min. Ofen backen.



## Bao Buns dämpfen

Reichlich heisses **Wasser\*** in einen grossen Topf füllen. Ein Sieb mit etwas **Öl\*** einreiben und auf die Öffnung des Topfes legen.

Bao Buns hineingeben und für etwa 5 Min. abgedeckt über mittelhoher Hitze dämpfen lassen.

**Tipp:** Falls Du eine Mikrowelle hast, kannst Du in Schritt 6 die Bao Buns auch dort abgedeckt bei 800 Watt für 1 Min. erwärmen und diesen Schritt überspringen.



## Gemüse schneiden

**Knoblauch** fein hacken.

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

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden.



## In der Zwischenzeit

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin das **Hackfleisch** für 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Dabei das **Hackfleisch** mit einem Kochlöffel zerkleinern.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten.

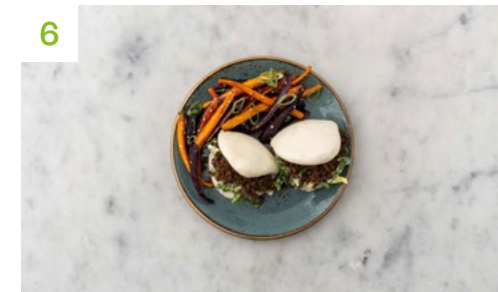
Bratpfanne von der Hitze nehmen und mit Hoisinsauce ablöschen.

Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat marinieren

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Joghurt**, 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen. **Salatstreifen** hinzugeben, vermengen und kurz marinieren lassen.



## Anrichten

Bao Buns mit marinierten **Salat** und **Hackfleisch** füllen und auf Teller verteilen.

**Sesamrübli** daneben anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Mit restlichen **Joghurt** servieren und geniessen.

## En Guete!

Fehlende Zutat?

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







# Hoisin bao buns with spicy minced meat served with colourful roasted carrots

Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.610 kj/863 kcal • Cook on day 2

5



Bao buns



HelloFresh mixed minced meat



Garlic clove



Spring onions



Yoghurt



Romaine lettuce heart



Orange carrots



Purple carrots



Hoisin sauce



Sesame seeds



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

Good to have at hand  
Oil\*, salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Bao buns <b>15</b>	4 x	skewers	8 x	skewers
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Yoghurt <b>7</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Purple carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Hoisin sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Sesame seeds <b>3</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Oil*, white wine vinegar*	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	603 kJ/144 kcal	3.610 kJ/863 kcal
Fat	7.19 g	43.01 g
- incl. saturated fats	2.30 g	13.75 g
Carbohydrate	12.06 g	72.17 g
- incl. sugar	4.15 g	24.83 g
Protein	6.71 g	40.16 g
Salt	0.183 g	1.097 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 **7**) Milk (including lactose) **11**) Soya **15**) Wheat.

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



## Roast carrots

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven)

. Peel the orange carrots and purple carrots according to preference, halve them crossways and cut them into sticks 1 cm thick.

Put the chopped carrots on a baking tray lined with baking paper, mix with sesame seeds, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, and bake in the oven for 20-25 min.



## Chop the vegetables

Finely chop the garlic.

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

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk, then slice the lettuce thinly.



## Marinate the salad

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, salt\*, and pepper\* together in a large bowl to make a dressing. Add strips of lettuce, mix in and allow to marinate briefly.



## Steam bao buns

Pour plenty of hot water\* into a large pot. Rub a sieve with a little oil\* and put over the opening of the pot.

Put bao buns into sieve, cover, and steam over medium-high heat for about 5 min.

**Tip:** If you have a microwave, you can also heat the bao buns there, covered, at 800 watts for 1 min. in step 6 and skip this step.



## Meanwhile

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sear the minced meat for 3-4 min.

While doing this, break up the minced meat using a wooden spoon.

Add the white part of the spring onions and garlic and sauté for a further 1 min.

Remove the frying pan from the heat and deglaze with hoisin sauce.

Season with pepper\*.



## Serve

Fill the bao buns with marinated lettuce and minced meat and apportion onto plates.

Arrange the carrots mixed in sesame alongside it and top with the green parts of the spring onions.

Serve with the remaining yoghurt and enjoy.

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

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







# Petits pains Bao à la sauce hoisin avec de la viande hachée épicée accompagnés de frites de carottes colorées

Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.610 kj/863 kcal • Cuisiner au 2e jour

5



Petits pains Bao



Mélange de viande hachée HelloFresh



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Yogourt



Laitue romaine



Carottes



Carottes violettes



Sauce Hoisin



Graines de sésame



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bao buns <b>15</b> )	4 x Pièces	8 x Pièces
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Yogourt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes violettes	2 x 100 g	4 x 100 g
Sauce hoisin <b>11</b> ) <b>15</b> )	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sésame <b>3</b> )	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, vinaigre de vin blanc*	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	603 kJ/144 kcal	3.610 kJ/863 kcal
Lipides	7.19 g	43.01 g
- dont acides gras saturés	2.30 g	13.75 g
Glucides	12.06 g	72.17 g
- dont sucre	4.15 g	24.83 g
Protéines	6.71 g	40.16 g
Sel	0.183 g	1.097 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 **7**) lait (y compris le lactose) **11**) soja **15**) blé.

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



### 1 Enfourner les carottes

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante)

avant de commencer. Peler éventuellement les carottes orange et les violettes, les couper en deux dans le sens de la largeur et les tailler en bâtonnets d'1 cm d'épaisseur.

Placer les bâtonnets de carotte sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec des graines de sésame, 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et faire cuire au four 20 à 25 min.



### 4 Cuire les petits pains bao à la vapeur

Verser une grande quantité d'eau chaude\* dans une grande casserole. Enduire une passoire d'un peu d'huile\* et la placer sur la casserole.

Y déposer les pains bao et laisser cuire à la vapeur environ 5 min à couvert et à feu moyen.

**Astuce :** si vous avez un four à micro-ondes vous pouvez sauter cette étape et réchauffer les bao buns à l'étape 6 : faites-les chauffer sous couvert dans le four à micro-ondes à 800 watts pendant 1 minute.



### 2 Couper les légumes

Hacher finement l'ail.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en très fines lamelles.



### 5 Pendant ce temps

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et y saisir à feu vif la viande hachée 3 à 4 min.

Ce faisant, hacher la viande hachée avec une cuillère en bois.

Ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps et l'ail et faire revenir pendant 1 minute supplémentaire.

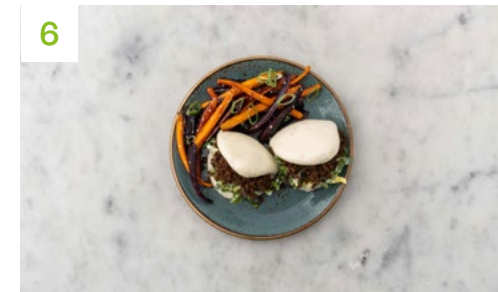
Retirer la poêle du feu et déglacer avec la sauce hoisin.

Poivrer\*.



### 3 Faire mariner la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de yogourt, 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, sel\* et poivre\* pour obtenir une vinaigrette. Ajouter la salade, mélanger et laisser mariner brièvement.



### 6 Dresser

Remplir les petits pains bao de salade marinée et de viande hachée et les répartir sur des assiettes.

Disposer les carottes au sésame à côté et garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

Servir avec le reste du yogourt et déguster.

## Bon appétit !

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

