

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken

dazu Gurken-Radiesli-Salat und Soja-Tahin-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 2526 kj/604 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Pouletgeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Gurke



Radiesli



Sweet Chili Sauce



Tahini-Paste



Sojasauce



Limette



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tahini-Paste 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Öl*	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	520 kJ/124 kcal	2526 kJ/604 kcal
Fett	3.28 g	15.94 g
- davon ges. Fettsäuren	0.51 g	2.49 g
Kohlenhydrate	15.28 g	74.25 g
- davon Zucker	2.33 g	11.34 g
Eiweiss	8.73 g	42.45 g
Salz	0.460 g	2.236 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!).



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, mit 1 TL [2 TL] **Salz* salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. oder bis zum Anrichten abgedeckt ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen und fein hacken.

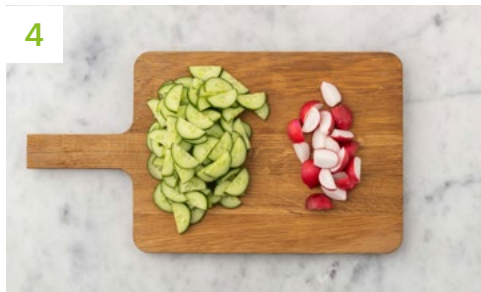
Pouletgeschnetzeltes in einer grossen Schüssel mit **Sriracha**, der Hälfte der **Sojasauce** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für den Dip

Limette heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] Schale abreiben und **Limette** vierteln.

Tahini in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Nach und nach die **restliche Sojasauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** hinzugeben und mit dem **Tahini** verrühren, bis ein glatter Dip entsteht.

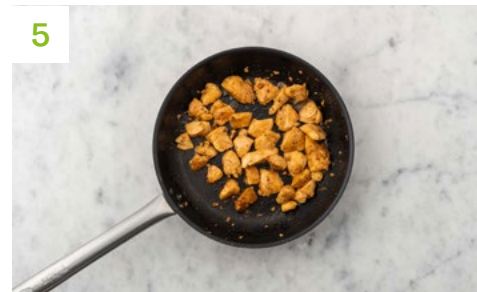


Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Strunk der **Radiesli** entfernen und **Radiesli** vierteln.

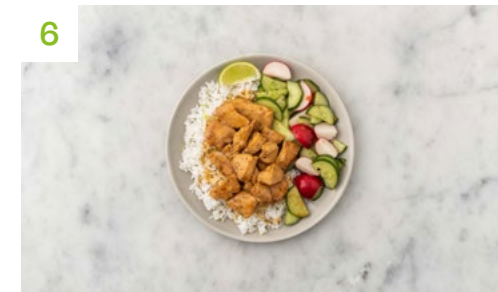
In einer grossen Schüssel **Gurke** und **Radiesli** mit **Sweet Chili Sauce** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Mariniertes Pouletgeschnetzeltes darin rundherum für 4 – 6 Min. braten, bis dieses innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Limettenabrieb zum **Reis** geben und diesen mit einer Gabel etwas auflockern und in tiefen Tellern anrichten.

Gurken-Radiesli-Salat und **Poulet** nebeneinander auf dem **Reis** anrichten.

Dip und **restliche Limettenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoninischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Lime rice bowl with spicy garlic chicken

served with cucumber and radish salad and soya and tahini dressing

High protein Under 650 calories 25-35 minutes • 2.526 kj/604 kcal • Cook on day 3

19



Jasmine rice



Chicken strips



Sriracha sauce



Garlic clove



Cucumber



Radish



Sweet chilli sauce



Tahini paste



Soy sauce



Lime



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tahini paste 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Soy sauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Oil*	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	520 kJ/124 kcal	2.526 kJ/604 kcal
Fat	3.28 g	15.94 g
- incl. saturated fats	0.51 g	2.49 g
Carbohydrate	15.28 g	74.25 g
- incl. sugar	2.33 g	11.34 g
Protein	8.73 g	42.45 g
Salt	0.460 g	2.236 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 plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 1 tsp. [2 tsp.] 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 heat and let rice stand covered for at least 10 min. or until ready to serve.



Get prepped

Peel and finely chop the garlic.

In a large bowl, marinate the chicken strips with Sriracha, half of the soy sauce and chopped garlic and season with salt* and pepper*.



For the dip

Wash the lime with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] of the zest, then quarter lime.

Add tahini to a small bowl and stir.

Gradually add the remaining soy sauce, juice of 1 [2] lime wedge(s), and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* and mix with the tahini until you have a smooth dip.



For the salad

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

Cut off the radish stalks and cut the radishes into quarters.

In a large bowl, mix the cucumber and radish with sweet chilli sauce and season with salt* and pepper*.



Fry the chicken

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

Fry the marinated chicken strips in it for 4-6 min. until they are no longer glazed on the inside.



Serve

Add the lime zest to the rice, fluff slightly with a fork and apportion onto deep plates.

Arrange the cucumber and radish salad and chicken side-by-side on the rice.

Serve with the dip and remaining lime wedges.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

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



Riz au citron vert avec du poulet épicé

accompagné d'une salade de concombre et de radis et d'une sauce tahini et soja

Hautement protéiné Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 2.526 kJ/604 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Riz thaï



Émincé de poulet



Sauce sriracha



Gousse d'ail



Concombre



Radis



Sauce au piment doux



Pâte de tahini



Sauce soja



Citron vert



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pâte de tahini 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Huile*	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	520 kJ/124 kcal	2.526 kJ/604 kcal
Lipides	3.28 g	15.94 g
- dont acides gras saturés	0.51 g	2.49 g
Glucides	15.28 g	74.25 g
- dont sucre	2.33 g	11.34 g
Protéines	8.73 g	42.45 g
Sel	0.460 g	2.236 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 une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, ajouter 1 cc [2 cc] sel* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer le riz à couvert pendant au moins 10 min ou jusqu'au moment de le servir.



Petite préparation

Peler et hacher finement l'ail.

Dans un saladier, faire mariner l'émincé de poulet avec la sauce sriracha, la moitié de la sauce soja et l'ail haché, puis assaisonner de sel* et de poivre*.

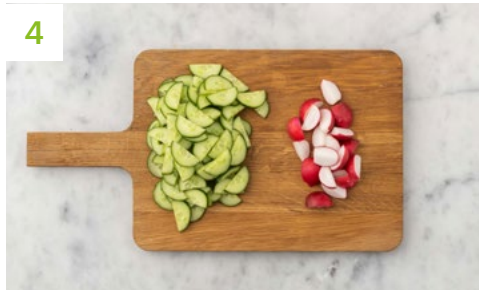


Pour le dip

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron vert en quatre.

Verser le tahini dans un bol et mélanger.

Ajouter peu à peu le reste de la sauce soja, le jus d'1 [2] quartiers de citron vert et 1 cs [2 cs] d'eau* et mélanger avec le tahini jusqu'à obtenir un dip lisse.

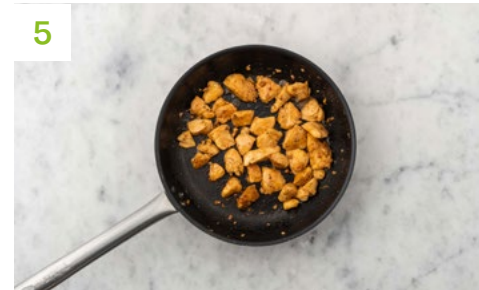


Pour la salade

Couper le concombre en deux puis en fines demi-lunes.

Enlever le vert du radis et couper le radis en quatre.

Dans un saladier, mélanger le concombre et les radis à la sauce au piment doux et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire le poulet

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

Y faire revenir l'émincé de poulet mariné de tous les côtés pendant 4 à 6 min jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur.



Dresser

Ajouter le zeste de citron vert au riz, l'aérer un peu à l'aide d'une fourchette et le dresser dans des assiettes creuses.

Disposer la salade de concombre et de radis et le poulet côte à côte sur le riz.

Accompagner de sauce et du reste des quartiers de citron vert.

Sauce sriracha

La sriracha est une 'une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

