

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken dazu Gurken-Radiesli-Salat und Teriyaki-Tahini-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen

22



Jasminreis



Pouletgeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radiesli



Tahini-Paste



Teriyakisauce



Limette



Sweet Chili Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

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 16 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Tahini-Paste 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g

**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. 350 g)
Brennwert	752 kJ/ 180 kcal	2638 kJ/ 631 kcal
Fett	4,75 g	16,69 g
- davon ges. Fettsäuren	0,71 g	2,48 g
Kohlenhydrate	22,60 g	79,32 g
- davon Zucker	4,56 g	15,99 g
Eiweiss	11,74 g	41,21 g
Salz	0,585 g	2,053 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**) Schwefeldioxid 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 der Hälfte der **Teriyakisauce** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

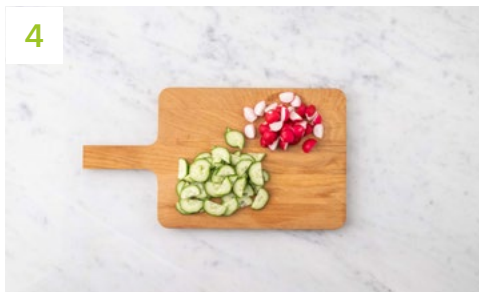


Für den Dip

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

Tahini und **Honig** in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

Nach und nach die restliche **Teriyaki**, **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** hinzugeben und mit dem **Tahini** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.

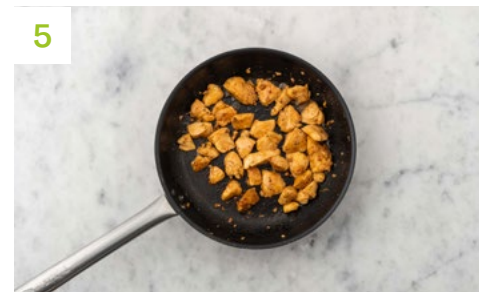


Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

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

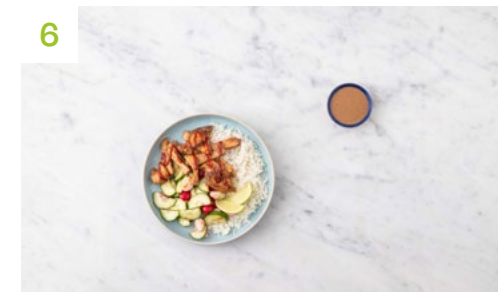
In einer grossen Schüssel **Gurke** und **Radiesli** mit **Sweet-Chili-Sauce** und **Soft** von 2 [4] **Limettenspalte** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.

Poulet mit **Sriracha Sauce (Achtung: Scharf!)** beträufeln und neben **Gurken-Radiesli-Salat** auf dem **Reis** anrichten.

Dip und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Sriracha Sauce

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Lime rice bowl with spicy garlic chicken

served with cucumber and radish salad, and teriyaki and tahini dressing

High protein Under 650 calories 25-35 minutes • 631 kcal • Cook on day 3

22



Jasmine rice



Diced chicken



Sriracha sauce



Garlic clove



Small cucumber



Radish



Tahini paste



Teriyaki sauce



Lime



Sweet chilli sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Pepper*, salt*, oil*, honey*

Cooking utensils

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	16 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Tahini paste 3)	1 x	25 g	1 x	50 g
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g

**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. 310 g)
Calories	752 kJ/ 180 kcal	2.638 kJ/ 631 kcal
Fat	4.75 g	16.69 g
- incl. saturated fats	0.71 g	2.48 g
Carbohydrate	22.60 g	79.32 g
- incl. sugar	4.56 g	15.99 g
Protein	11.74 g	41.21 g
Salt	0.585 g	2.053 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 the 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 half of the **teriyaki sauce** and **chopped garlic** and season with salt* and pepper*.

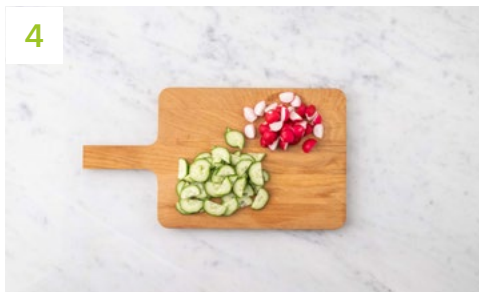


For the dip

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

Add **tahini** and **honey** to a small bowl and mix together.

Gradually add the remaining **teriyaki**, the juice of 1 **[2]** lime wedge(s), 2 tbsp. **[4 tbsp.]** water* and 0.5 tsp. **[1 tsp.]** sugar* and mix with the **tahini** until you have a smooth **dip**.

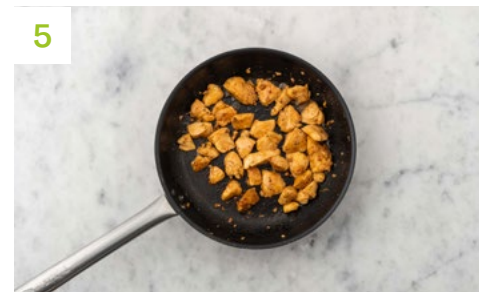


For the salad

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

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

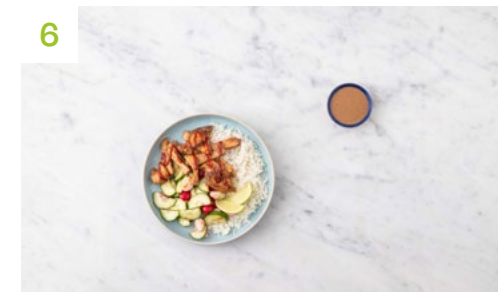
In a large bowl, mix the **cucumber** and **radish** with **sweet chilli sauce** and the juice of 2 **[4]** lime wedge(s) and season with salt* and pepper* according to taste.



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.

Drizzle the **chicken** with **sriracha sauce** (**warning: spicy!**) and arrange on the rice alongside the **cucumber and radish** salad.

Serve the **dip** and remaining **lime wedges** on the side.

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.

Bon appetit!

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 teriyaki

Hautement protéiné Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 631 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Riz thaï



Emincé de poulet



Sauce Sriracha



Gousse d'ail



Concombre



Radis



Pâte de tahini



Teriyaki soja



Citron vert



Sauce au piment doux



Natürlicher
Geschmack

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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Poivre*, sel*, huile*, miel*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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 16 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Pâte de tahini 3)	1 x 25 g	1 x 50 g
Teriyaki soja 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g

**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. 350 g)
Valeur calorique	752 kJ/ 180 kcal	2.638 kJ/ 631 kcal
Lipides	4.75 g	16.69 g
- dont acides gras saturés	0.71 g	2.48 g
Glucides	22.60 g	79.32 g
- dont sucre	4.56 g	15.99 g
Protéines	11.74 g	41.21 g
Sel	0.585 g	2.053 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] de 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 teriyaki, la moitié de la sauce soja et l'ail haché, puis assaisonner de sel* et de poivre*.

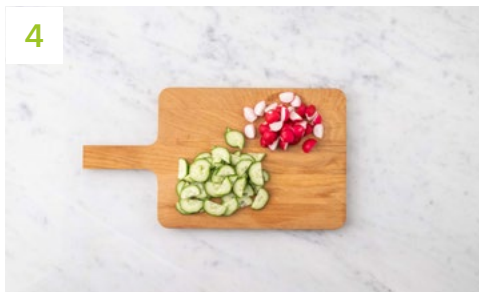


Pour le dip

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 et le miel dans un bol et mélanger.

Ajouter peu à peu le reste de teriyaki, le jus de 1 [2] citron(s) vert(s), 2 cs [4 cs] d'eau* et 0.5 cc [1 cc] de sucre* et mélanger avec le tahini jusqu'à obtenir une sauce lisse.

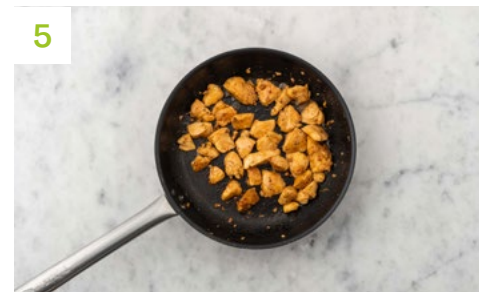


Pour la salade

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

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

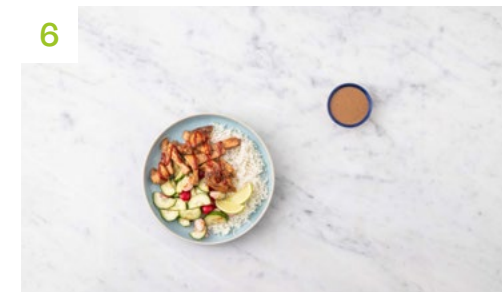
Dans un saladier, mélanger le concombre et le riz avec la sauce au piment doux et le jus de 2 [4] citron(s) vert(s) et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



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. Arroser le poulet avec la sauce Sriracha (attention : piquant !) et le dresser sur le riz à côté de la salade de concombres et de radis.

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

Bon appétit !

Sauce sriracha

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

Vous aimez HelloFresh ?

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

