



Würziger Grillchäs mit Sesamkruste

Wasabi-Avocado-Crème, mariniertem Broccoli und Würzreis



HELLO WASABI!

Früher wurde zum Reiben der Wasabiwurzel traditionell Haifischhaut verwendet, weil diese natürliche kleine Zähne besitzt.



Grillbratichäs



Avocado



Wasabipaste



Sesamöl



Basmatireis



Frühlingszwiebel



Schwarzkümmel



Sojasauce



Broccoli



Honig



Sesam

30 Minuten

Stufe 2

veggie

Heute peppst Du Deinen Grillbratichäs einmal auf echt asiatische Art auf und panierst ihn in einer Sojasaucen-Sesam-Mischung. So wird er besonders würzig und passt perfekt zu den marinierten Broccoliröschen. Ohnehin sind in diesem Rezept alle Bestandteile besonders herausgeputzt, denn neben einer genialen Wasabi-Avocado-Crème überrascht Dich auch der Basmatireis mit Aromen von Schwarzkümmel und Frühlingszwiebel. Ein echtes Fest für Deine Geschmackssinne!

Gemüse waschen. **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher** aufkochen lassen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Was zum Kochen gebraucht wird: einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, drei **tiefe Teller**, eine **grosse Auflaufform**, einen **Stabmixer**, eine **kleine Schüssel** und ein **hohes Rührgefäss**.



1 FÜR DEN WÜRZREIS

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf 1 TL [1 EL] **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erwärmen, darin **weisse Frühlingszwiebelringe** 1–2 Min. anbraten. **Reis** zugeben und weitere 2 Min. mitbraten. Mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser** ablöschen, **salzen**, einmal aufkochen lassen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



2 CHÄS PANIEREN

Chäs längs halbieren und diagonal in 4 [8] Dreiecke schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller die Hälfte der **Sojasauce** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Chäsdreiecke** zuerst im **Mehl**, dann in der **Sojasauce** wenden, zuletzt rundherum mit **Sesam** panieren. Wenn der **Sesam** nicht gut hält, einfach über den **Chäs** streuen.



3 BROCCOLI MARINIEREN

Restliche **Sojasauce** mit **Honig** vermischen. **Broccoli** in kleine Röschen schneiden und im **Soja-Honig** marinieren.



4 CHÄS UND BROCCOLI BACKEN

1 TL [1 EL] **Sesamöl** in eine grosse Auflaufform geben, panierte **Chäsdreiecke** und marinierten **Broccoli** darin verteilen und 15–20 Min. im Backofen backen.



5 AVOCADO-CREME ZUBEREITEN

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mit einem Löffel in ein hohes Rührgefäss geben. **Wasabipaste** (**Vorsicht: scharf!**) zugeben und mit einem Stabmixer zu einer feinen **Crème** pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern, **grüne Frühlingszwiebelringe**, restliches **Sesamöl** und **Schwarzkümmel** unterrühren und auf Teller verteilen. Panierten **Grillchäs** und **Broccoli** dazu anrichten und mit **Wasabi-Avocado-Crème** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Frühlingszwiebel	1	2
Sesamöl 11)	20 ml	40 ml
Grillbratichäs 7)	200 g	400 g
Sojasauce 1) 6)	40 ml	80 ml
Sesam 11) 15)	40 g	80 g
Honig	1	1
Broccoli	1 (klein)	1
Avocado	1	2
Wasabipaste 6) 10)	2,5	5 g
Schwarzkümmel 15)	1 g	2 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Mehl 1), Pfeffer
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, 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	710 kJ/170 kcal	3560 kJ/852 kcal
Fett	9 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	8 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 10) Senf 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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

#HelloFreshCH

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

En Guete!



Spicy halloumi cheese with a sesame crust

wasabi and avocado cream, marinated broccoli and spicy rice



HELLO WASABI!

In the past, shark skin was traditionally used to grate the wasabi root because it has tiny teeth.



Halloumi cheese



Avocado



Wasabi paste



Sesame oil



Basmati rice Spring



onions



Nigella seeds



Soy sauce



Broccoli



Honey



Sesame seeds

30 minutes

Level 2

Veggie

Today you're going to pep up your halloumi cheese in proper Asian style and coat it in a mix of soy sauce and sesame seeds. This makes it especially spicy and it goes perfectly with the marinated broccoli florets. Everything in this recipe is particularly tasty, because along with the wasabi and avocado cream you'll be surprised by the basmati rice with its aromas of black cumin and spring onion. A real feast for your taste buds!

Wash vegetables. Bring **300 ml [600 ml]** water to the boil in a kettle. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). You will also need: a **small pot** (with lid), a sieve, three deep plates, a large oven dish, a hand blender, a small bowl and a tall mixing bowl.



1 FOR THE SPICY RICE

Cut spring onions into thin rings. Heat 1 tsp. [1 tbsp.] **sesame** oil in a small pot on medium heat and sauté the **white** spring onion **rings** for 1-2 min. Add rice and fry together for another 2 min. Deglaze with 300 ml [600 ml] hot water, add **salt**, bring to the boil, cover and leave to simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove pot from stove, leave covered, and allow to swell for approx. 10 min.



2 COAT CHEESE

Halve the **cheese** lengthways and cut diagonally into 4 [8] triangles. Prepare 3 deep plates: Sprinkle 1 tbsp. [2 tbsp.] **flour** onto the first plate, pour half of the **soy sauce** onto the second, and sprinkle **sesame** seeds onto the third. Turn **cheese triangles** first in the **flour**, then in the **soy sauce**, and finally coat them with **sesame** seeds. If the **sesame** seeds do not stick well, simply sprinkle them over the **cheese**.



3 MARINATE BROCCOLI

Mix the rest of the **soy sauce** with the honey. Cut the **broccoli** into small florets and marinate them in the **soy** and **honey**.



4 BAKE CHEESE AND BROCCOLI

Put 1 tsp. [1 tbsp.] **sesame oil** in a large oven dish, distribute **cheese triangles** and marinated **broccoli** inside it and bake in the oven for 15-20 min.



5 PREPARE AVOCADO CREAM

Half **avocado**, remove the stone and spoon the flesh into a tall mixing bowl. Add **wasabi paste** (caution: spicy!) and purée into a fine **cream** using a hand blender. Season with **salt** and **pepper**.



6 ARRANGE

Fluff up the **rice** with a fork, add **green** spring onion rings, mix in the rest of the **sesame oil** and the **nigella seeds** and arrange onto plates. Add breaded **halloumi cheese** and **broccoli** and enjoy with **wasabi** and **avocado cream**.

	2p	4p
Basmati rice ¹⁵⁾	150 g	300 g
Spring onions	1	2
Sesame oil ¹¹⁾	20 ml	40 ml
Halloumi cheese ⁷⁾	250 g	500 g
Soy sauce ^{1) 6)}	40 ml	80 ml
Sesame seeds ^{11) 15)}	40 g	80 g
Honey	1	1
Broccoli	1 (small)	1
Avocado	1	2
Wasabi paste ^{6) 10)}	2.5	5 g
Nigella seeds ¹⁵⁾	1 g	2 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, flour ¹⁾, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

📌 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	710 kJ/170 kcal	3560 kJ/852 kcal
Fat	9 g	46 g
- incl. saturated fats	2 g	9 g
Carbohydrate	15 g	75 g
- incl. sugar	3 g	14 g
Protein	8 g	36 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

¹⁾ Wheat ⁶⁾ Soya ¹⁰⁾ Mustard ¹¹⁾ Sesame ¹⁵⁾ May contain traces of allergens

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

OUR SUPPLIERS

If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

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

📷 📺 📺 #HelloFreshCH

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

Bon appetit!



Fromage à griller épicé dans une croûte de sésame

avec crème de wasabi et d'avocat, de brocoli mariné et de riz aux condiments



HELLO WASABI !

Autrefois, de la peau de requin était traditionnellement utilisée pour râper la racine de wasabi car elle est naturellement recouverte de petites dents.



Fromage à griller



Avocat



Pâte de wasabi



Huile de sésame



Riz basmati Oignons de



printemps



Cumin noir



Sauce de soja



Brocoli



Miel



Sésame

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Donnez aujourd'hui du pep à votre fromage à griller en l'accommodant à l'asiatique et panez-le dans un mélangeur sauce de soja/sésame. Il sera ainsi particulièrement savoureux et s'accordera parfaitement aux bouquets de brocoli marinés. Dans cette recette, tous les éléments sont bel et bien triés sur le volet. En effet, outre la crème à l'avocat et au wasabi, le riz basmati vous surprendra par ses arômes de cumin noir et d'oignon de printemps. Une véritable fête pour les papilles !

Laver les légumes. Faire bouillir **300 ml [600 ml]** d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut une petite casserole (avec couvercle), une passoire, trois assiettes creuses, un grand moule à gratin, un mixeur, un petit saladier et un récipient profond.



1 POUR LE RIZ AUX CONDIMENTS

Trancher les **oignons de printemps** en rondelles fines. Dans une petite casserole, chauffer 1 cc [1 cs] d'**huile de sésame** à feu moyen et y faire rissoler les **rondelles** du **blanc** des **oignons de printemps** 1-2 min. Ajouter le **riz** et faire revenir le tout encore 2 min. Déglacer avec 300 ml [600 ml] d'**eau** chaude, **saler**, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer la casserole du feu et laisser gonfler env. 10 min en laissant le couvercle.



2 PANER LE FROMAGE

Couper le **fromage** en deux dans le sens de la longueur, puis en diagonale afin d'obtenir 4 [8] triangles. Préparer trois assiettes creuses : dans la première assiette, verser 1 cs [2 cs] de **farine**, dans la deuxième assiette la **sauce de soja** et dans la troisième le **sésame**. Retourner les **triangles de fromage** dans la **farine**, puis dans la **sauce de soja**, et ensuite les paner dans le **sésame**. Si le **sésame** ne tient pas, le saupoudrer sur le **fromage**.



3 MARINER LE BROCOLI

Mélanger le reste de la **sauce de soja** avec du **miel**. Séparer le **brocoli** en bouquets et le faire mariner dans le **soja au miel**.



4 FAIRE CUIRE LE FROMAGE ET LE BROCOLI

Verser 1 cc [1 cs] d'**huile de sésame** dans un grand plat à gratin, y déposer les **triangles de fromage** panés et le **brocoli** mariné et enfourner 15-20 min.



5 PRÉPARER LA CRÈME D'AVOCAT

Couper les **avocats** en deux, retirer le noyau et vider l'**avocat** avec une cuillère dans un récipient profond. Ajouter la **pâte de wasabi** (attention : piquant !) et mélanger avec le mixeur afin d'obtenir une **crème** homogène. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre**.



6 DRESSER

Égrainer le **riz** avec une fourchette, ajouter les rondelles du **vert** de l'**oignon de printemps**, le reste de l'**huile de sésame** et le **cumin noir** et répartir dans les assiettes. Ajouter le **fromage grillé** pané et le **brocoli** et déguster avec la **crème au wasabi** et à l'**avocat**.

	2 portions	4 portions
Riz basmati 15)	150 g	300 g
Oignons de printemps	1	2
Huile de sésame 11)	20 ml	40 ml
Fromage à griller 7)	250 g	500 g
Sauce de soja 1) 6)	40 ml	80 ml
Sésame 11) 15)	40 g	80 g
Miel	1	1
Brocoli	1 (petit)	1
Avocat	1	2
Pâte de wasabi 6) 10)	2,5	5 g
Cumin noir 15)	1 g	2 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, fromage 1), poivre

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ 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.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	710 kJ/170 kcal	3560 kJ/852 kcal
Graisse	9 g	46 g
- dont acides gras saturés	2 g	9 g
Glucides	15 g	75 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	8 g	36 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) blé 6) soja 10) moutarde 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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

Instagram Facebook #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

Bon appétit !