

Panko-Pouletnuggets mit Kokosreis

Teriyaki-Gemüse und Sweet-Chili-Ketchup

Family 30 – 40 Minuten • 3.140 kj/751 kcal • Tag 3 kochen

10



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Mayonnaise



Pankomehl



Teriyakisauce



Basmatireis



Kokosflocken



Zucchini



Rüebli



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette



Ketchup



Sweet Chili Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Pankomehl 1)	1 x 30 g	2 x 30 g
Teriyakisauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosflocken	1 x 4 g	1 x 8 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet Chili Sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g

Öl*, Wasser* 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	404 kJ/97 kcal	3.140 kJ/751 kcal
Fett	2.33 g	18.08 g
- davon ges. Fettsäuren	0.48 g	3.71 g
Kohlenhydrate	13.24 g	102.84 g
- davon Zucker	3.92 g	30.47 g
Eiweiss	5.46 g	42.45 g
Salz	0.405 g	3.148 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen, quer halbieren und danach längs vierteln.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in ca. 5 cm lange und 2 cm breite Stifte schneiden.

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

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.



Poulet backen

Mayonnaise und **Paprikagewürz** in einem tiefen Teller mischen.

Pankomehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

Pouletbrustfilets in 6 [12] Stücke teilen und zuerst in der gewürzten **Mayonnaise**, dann im **Pankomehl** wälzen.

Die **Pankobrösel** dabei gut andrücken.

Pouletstücke neben die **Rüebli** auf das Blech legen und alles 22 – 26 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Kokosreis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Kokosflocken in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht braun werden.

Reis und 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** in den kleinen Topf zugeben, **salzen***, rühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend mit geschlossenem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



Teriyakisauce kochen

Limette in 6 Spalten schneiden. In einem kleinen Topf Teriyakisauce, 50 ml [100 ml] **Wasser** und **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** mischen, aufkochen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenketchup** mit **Sweet-Chili-Sauce** verrühren.



Gemüse backen

Rüebli, **Zucchini**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, dabei etwas Platz für die **Pouletnuggets** lassen.

Gemüse mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Tipp: Verwende 2 Backbleche für 4 Personen.



Anrichten

Wenn der **Reis** gar ist, mit einer Gabel etwas auflockern. **Kokosreis**, **Ofengemüse** und **Pouletnuggets** auf Teller verteilen. **Teriyakisauce** über das **Gemüse** geben, mit weissen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und alles mit dem **Sweet-Chili-Ketchup** und den restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Panko chicken nuggets with coconut rice, teriyaki vegetables and sweet chilli ketchup

Family 30-40 minutes • 3.140 kj/751 kcal • Cook on day 3

10



Chicken breast fillet



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



Panko breadcrumbs



Teriyaki sauce



Basmati rice



Coconut flakes



Courgette



Carrots



Garlic cloves



Spring onions



Lime



Ketchup



Sweet chilli sauce



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and dab the meat dry with kitchen roll.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 sieve, 2 deep plates and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 2 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Panko breadcrumbs 1)	1 x 30 g	2 x 30 g
Teriyaki sauce 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Coconut flakes	1 x 4 g	1 x 8 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sweet chilli sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Oil*, water*	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	404 kJ/97 kcal	3.140 kJ/751 kcal
Fat	2.33 g	18.08 g
- incl. saturated fats	0.48 g	3.71 g
Carbohydrate	13.24 g	102.84 g
- incl. sugar	3.92 g	30.47 g
Protein	5.46 g	42.45 g
Salt	0.405 g	3.148 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: **1**) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2**) Eggs or egg products **3**) Celery or celery products **4**) Mustard or mustard products **10**) Soya or soya products **11**) Sulphur dioxide or sulphites.

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



Get prepped

Peel the carrots, cut in two halves and then quarter them lengthwise.

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette into slices approx. 5 cm long and 2 cm wide.

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

Peel and finely chop the garlic cloves.



Cook the chicken

Mix mayonnaise and paprika spices in a deep plate.

Put Panko breadcrumbs in a second deep plate.

Divide chicken breast fillets into 6 [12] pieces and coat first with the spicy mayonnaise, then with the Panko breadcrumbs.

Press the Panko breadcrumbs on well.

Put the chicken pieces next to the carrots on the tray and bake everything for 22-26 min. until the meat is no longer pink on the inside.



Cook the coconut rice

Rinse the rice in a sieve with cold water* until the water is clear.

Toast coconut flakes in a small pot on medium heat for 2-3 min. until they have browned slightly. Add rice and 300 ml [600 ml] hot water* to the small pot, add salt*, stir, and simmer on low heat for 10 min.

Then cover and leave to infuse for 10 min.



Cook teriyaki sauce

Cut the lime in 6 wedges. In a small pot, mix teriyaki sauce, 50 ml [100 ml] water and the juice of 2 [4] lime wedges, bring to the boil, then simmer for 2-3 min. until the sauce has thickened a little.

Mix tomato ketchup with sweet chilli sauce in a small bowl.



Roast the vegetables

Spread carrots, courgette, white spring onion rings and garlic on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the chicken nuggets.

Mix the vegetables with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake in the oven for 30-35 min. until the vegetables are soft.

Tip: Use 2 baking trays for 4 persons.



Serve

When the rice is cooked, fluff it up a little with a fork. Apportion coconut rice, baked vegetables and chicken nuggets onto plates. Pour teriyaki sauce over the vegetables, garnish with white spring onion rings, and enjoy everything with the sweet chilli ketchup and the rest of the lime wedges.

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/



Nuggets de poulet au panko avec du riz à la noix de coco et des légumes teriyaki et du ketchup au piment doux

10

Famille 30 - 40 minutes • 3.140 kJ/751 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Mélange d'épices « Hello paprika »



Mayonnaise



Panko



Sauce teriyaki



Riz basmati



Flocons de noix de coco



Courgette



Carottes



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Citron vert



Ketchup



Sauce au piment doux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Panko 1)	1 x 30 g	2 x 30 g
Sauce teriyaki 1) 10)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Flocons de noix de coco	1 x 4 g	1 x 8 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce au piment doux 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile*, eau*	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	404 kJ/97 kcal	3.140 kJ/751 kcal
Lipides	2.33 g	18.08 g
- dont acides gras saturés	0.48 g	3.71 g
Glucides	13.24 g	102.84 g
- dont sucre	3.92 g	30.47 g
Protéines	5.46 g	42.45 g
Sel	0.405 g	3.148 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **3)** céleri ou produits à base de céleri **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** soja ou produits à base de soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Petite préparation

Peler les carottes, couper en deux, puis en quatre dans la longueur.

Couper les extrémités de la courgette et débiter en bâtonnets d'env. 5 cm de longueur et 2 cm d'épaisseur.

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

Peler l'ail et le hacher finement.



Cuire le poulet

Mélanger la mayonnaise et les épices au paprika dans une assiette creuse.

Mettre le panko dans une deuxième assiette creuse.

Couper les blancs de poulet en 6 [12] morceaux, rouler dans la mayonnaise épicée, puis dans le panko.

Bien appuyer le panko.

Placer les morceaux de poulet à côté des carottes sur la plaque et enfourner à nouveau pour 22 à 26 min. jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.



Faire cuire le riz à la noix de coco

Rincer le riz à l'eau froide* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Faire dorer légèrement les flocons de noix de coco dans une petite casserole à feu moyen 2 à 3 min.

Verser le riz et 300 ml [600 ml] d'eau chaude* dans la petite casserole, saler*, mélanger et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



Préparer la sauce teriyaki

Couper le citron vert en 6. Dans une petite casserole, mélanger la sauce teriyaki, 50 ml [100 ml] d'eau et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

Mélanger le ketchup à la sauce au piment doux dans un bol.



Cuire les légumes

Répartir les carottes, la courgette, les rondelles blanches d'oignon de printemps et l'ail sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé en laissant un peu de place pour les nuggets de poulet.

Mélanger les légumes à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et enfourner 30 à 35 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.



Dresser

Une fois le riz cuit, l'aérer à l'aide d'une fourchette. Servir le riz à la noix de coco, les légumes au four et les nuggets de poulet sur les assiettes. Verser la sauce teriyaki sur les légumes et garnir de rondelles blanches d'oignon de printemps. Déguster le tout avec du ketchup au piment doux et le reste des quartiers de citron vert.

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/

