

# Poulet „Katsu“ mit Rüeblireis

fruchtiger Teriyakisauce und Sesam-Gurken-Salat

30 – 40 Minuten • 4.047 kj/967 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Pouletbrust



Panko-Mehl



Mayonnaise



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Gurke



rote Peperoncini



Sesamöl



Sesam



Ingwer



Rüebli



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

**Gut, im Haus zu haben**  
 Wasser\*, Mehl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
 Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter 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 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                             | 2P            | 4P          |
|-----------------------------|---------------|-------------|
| Jasminreis                  | 1 x 150 g     | 1 x 300 g   |
| Frühlingszwiebel            | 1 x 35 g      | 2 x 35 g    |
| Pouletbrust                 | 2 x 120 g     | 4 x 120 g   |
| Panko-Mehl <b>1)</b>        | 1 x 50 g      | 1 x 100 g   |
| Mayonnaise <b>2) 4)</b>     | 2 x 17 ml     | 4 x 17 ml   |
| Teriyakisauce <b>1) 10)</b> | 1 x 50 ml     | 2 x 50 ml   |
| Aprikosenchutney <b>4)</b>  | 1 x 25 g      | 1 x 50 g    |
| Pflaumenmus                 | 1 x 20 g      | 2 x 20 g    |
| Gurke                       | 1 x 200 g     | 2 x 200 g   |
| rote Peperoncini            | 1 x 15 g      | 1 x 15 g    |
| Sesamöl <b>8)</b>           | 1 x 20 ml     | 2 x 20 ml   |
| Rüebli                      | 1 x 100 g     | 2 x 100 g   |
| Ingwer                      | 0.30 x 30 g** | 0.60 x 30 g |
| Sesam <b>8)</b>             | 1 x 10 g**    | 1 x 10 g    |

Wasser\*, Mehl\*, 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               | 574 kJ/137 kcal | 4.047 kJ/967 kcal     |
| Fett                    | 5.61 g          | 39.54 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.76 g          | 5.35 g                |
| Kohlenhydrate           | 15.61 g         | 109.98 g              |
| - davon Zucker          | 3.29 g          | 23.16 g               |
| Eiweiss                 | 6.19 g          | 43.63 g               |
| Salz                    | 0.263 g         | 1.855 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 **4)** Senf oder Senfzeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



## Kleine Vorbereitung

**Rüebli** schälen und grob raffeln.

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

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem hohen Rührgefäss **Teriyakisauce**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.



## Pouletbrust braten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** 2 – 3 Min. lang rösten, bis dieser fein duftet und anfängt zu bräunen, danach aus der Bratpfanne nehmen.

In derselben Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** erhitzen und **paniertes Poulet** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen weitere 12 – 14 Min. backen, bis die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist. Bratpfanne auswischen.



## Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** und **Rüebli** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

**Peproncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Ingwer** schälen und die Hälfte fein raffeln. In der Bratpfanne die Hälfte vom **Sesamöl** erhitzen, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen. **Sauce** 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis diese etwas eingedickt ist.



## Pouletbrust panieren

2 EL [4 EL] **Mehl\*** auf einen tiefen Teller geben, **Pankomehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

**Pouletbrustfilets** zuerst im **Mehl** wenden, dann in einer grossen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett damit überzogen sind.

Zuletzt rundherum in das **Pankomehl** drücken und damit panieren.



## Rezept vollenden

In einer grossen Schüssel **Gurkenscheiben**, geraffelten **Ingwer**, **Sesam**, nach Geschmack **Peperoncini**, 1 EL [2 EL] **Essig\*** und das restliche **Sesamöl** miteinander vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern. **Pouletbrust**, **Reis**, **Gurkensalat** und **Sauce** auf Tellern anrichten. **Pouletbrust** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# “Katsu” chicken with carrot rice, fruity teriyaki sauce and sesame and cucumber salad

30-40 minutes • 4.047 kj/967 kcal • Cook on day 3



Jasmine Rice



Spring onion



Chicken breast



Panko breadcrumbs



Mayonnaise



Teriyaki sauce



Apricot chutney



Plum sauce



Cucumber



Red pepperoncini



Sesame oil



Sesame



Ginger



Carrots



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

Good to have at hand

Water\*, flour\*, oil\*, salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat 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 large frying pan, 2 large bowls, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 sieve, 2 deep plates and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

|   | 2P                        | 4P          |
|---|---------------------------|-------------|
| Jasmine rice                              | 1 x 150 g                 | 1 x 300 g   |
| Spring onion                              | 1 x 35 g                  | 2 x 35 g    |
| Chicken breast                            | 2 x 120 g                 | 4 x 120 g   |
| Panko breadcrumbs <b>1)</b>               | 1 x 50 g                  | 1 x 100 g   |
| Mayonnaise <b>2) 4)</b>                   | 2 x 17 ml                 | 4 x 17 ml   |
| Teriyaki sauce <b>1) 10)</b>              | 1 x 50 ml                 | 2 x 50 ml   |
| Apricot chutney <b>4)</b>                 | 1 x 25 g                  | 1 x 50 g    |
| Plum sauce                                | 1 x 20 g                  | 2 x 20 g    |
| Cucumber                                  | 1 x 200 g                 | 2 x 200 g   |
| Red peperoncini                           | 1 x 15 g                  | 1 x 15 g    |
| Sesame oil <b>8)</b>                      | 1 x 20 ml                 | 2 x 20 ml   |
| Carrots                                   | 1 x 100 g                 | 2 x 100 g   |
| Ginger                                    | 0.30 x 30 g**             | 0.60 x 30 g |
| Sesame seeds <b>8)</b>                    | 1 x 10 g**                | 1 x 10 g    |
| Water*, flour*, 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. 1.000 g) |
|------------------------|-----------------|---------------------------|
| Calories               | 574 kJ/137 kcal | 4.047 kJ/967 kcal         |
| Fat                    | 5.61 g          | 39.54 g                   |
| - incl. saturated fats | 0.76 g          | 5.35 g                    |
| Carbohydrate           | 15.61 g         | 109.98 g                  |
| - incl. sugar          | 3.29 g          | 23.16 g                   |
| Protein                | 6.19 g          | 43.63 g                   |
| Salt                   | 0.263 g         | 1.855 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 **4)** Mustard or mustard products **8)** Sesame seeds or products thereof **10)** Soya or soya products.

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



## Short preparation

Peel and coarsely grate the **carrots**.

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

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

In a tall mixing bowl, stir together **teriyaki sauce**, **apricot chutney**, **plum sauce** and 100 ml [200 ml] **water\***.



## Fry chicken breast

Toast the **sesame** seeds in a large frying pan for 2-3 min. until they are fragrant and beginning to brown, then remove them from the pan.

Heat up 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil\*** in the same frying pan and fry **breaded chicken** for approx. 2 min. on each side until golden brown. Then transfer to a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for another 12-14 min. until the **chicken breast** is no longer pink inside. Wipe out frying pan.



## Cook rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water\***, add a pinch of **salt\*** and bring to the boil.

Stir in **rice** and **carrots**, cover, and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



## For the cucumber salad

Cut off ends of **cucumber**, then slice or plane **cucumber** into very thin slices.

Halve **peperoncini**, remove core, and cut **peperoncini halves** into strips (**warning: spicy!**). Peel **ginger**, then finely grate half of it. Heat half of the **sesame** oil in the frying pan, add the white part of the **spring onion**, and deglaze with the prepared **sauce**. Simmer **sauce** for 1-2 min. until it has thickened a little.



## Bread the chicken breast

Put 2 tbsp. [4 tbsp.] **flour\*** on one deep plate and Panko **breadcrumbs** on a second deep plate.

First coat the **chicken breast fillets** in the flour, then mix with the **mayonnaise** in a large bowl so that the **fillets** are completely coated.

Finally, press all over into the **Panko breadcrumbs** until breaded.



## Finish recipe

In a large bowl, mix together **cucumber** slices, grated ginger, **sesame** seeds, **peperoncini** according to taste, 1 tbsp. [2 tbsp.] **vinegar\*** and the rest of the **sesame** oil. Season with **salt\*** and **pepper\***.

Fluff the **rice** up a little with a fork. Serve **chicken breast**, **rice**, **cucumber salad** and **sauce** on plates. Sprinkle **chicken breast** with green **spring onion** rings and enjoy.

You love HelloFresh?

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



# Poulet katsu avec du riz aux carottes, une sauce teriyaki fruitée et de la salade de concombre au sésame

30 – 40 minutes • 4.047 kj/967 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Riz thaï



Oignons de printemps



Blanc de poulet



Panko



Mayonnaise



Sauce teriyaki



Chutney d'abricots



compote de prunes



Concombre



Piment rouge



Huile de sésame



Sésame



Gingembre



Carottes



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Eau\*, farine\*, huile\*, sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes 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 pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

|                              | 2 portions     | 4 portions  |
|------------------------------|----------------|-------------|
| Riz thai                     | 1 x 150 g      | 1 x 300 g   |
| Oignons de printemps         | 1 x 35 g       | 2 x 35 g    |
| Blancs de poulet             | 2 x 120 g      | 4 x 120 g   |
| Farine panko <b>1)</b>       | 1 x 50 g       | 1 x 100 g   |
| Mayonnaise <b>2) 4)</b>      | 2 x 17 ml      | 4 x 17 ml   |
| Sauce teriyaki <b>1) 10)</b> | 1 x 50 ml      | 2 x 50 ml   |
| Chutney d'abricots <b>4)</b> | 1 x 25 g       | 1 x 50 g    |
| Compote de prunes            | 1 x 20 g       | 2 x 20 g    |
| Concombre                    | 1 x 200 g      | 2 x 200 g   |
| Piment rouge                 | 1 x 15 g       | 1 x 15 g    |
| Huile de sésame <b>8)</b>    | 1 x 20 ml      | 2 x 20 ml   |
| Carottes                     | 1 x 100 g      | 2 x 100 g   |
| Gingembre                    | 0.30 x 30 g ** | 0.60 x 30 g |
| Sésame <b>8)</b>             | 1 x 10 g **    | 1 x 10 g    |

Eau\*, farine\*, huile\*, vinaigre de vin blanc\*  
Sel\*, poivre\*  
Détails dans le texte  
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           | 574 kJ/137 kcal | 4.047 kJ/967 kcal      |
| Lipides                    | 5.61 g          | 39.54 g                |
| - dont acides gras saturés | 0.76 g          | 5.35 g                 |
| Glucides                   | 15.61 g         | 109.98 g               |
| - dont sucre               | 3.29 g          | 23.16 g                |
| Protéines                  | 6.19 g          | 43.63 g                |
| Sel                        | 0.263 g         | 1.855 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)** oeufs ou produits à base d'oeufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **10)** soja ou produits à base de soja.

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



## Petite préparation

Peler les **carottes** et les râper grossièrement.

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

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

Dans un bol mélangeur, mélanger la **sauce teriyaki**, le **chutney d'abricots**, la **compote de prunes** et 100 ml [200 ml] d'**eau\***.



## Cuire les blancs de poulet

Faire griller les **graines de sésame** dans une grande poêle 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage et qu'elles commencent à brunir, puis retirer de la poêle.

Dans la même poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'**huile\*** et faire dorer le **poulet pané** env. 2 min. de chaque côté. Le placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner encore 12 à 14 min. jusqu'à ce que le **poulet** ne soit plus rose à l'intérieur. Essuyer la poêle.



## Cuire le riz

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau\* chaude**, **saler\*** légèrement et porter à ébullition.

Y mettre **riz** et **carottes**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



## Pour la salade de concombre

Couper les extrémités du **concombre** et émincer en tranches très fines.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (**attention, piquant !**).

Peler le **gingembre** et râper finement la moitié. Faire chauffer la moitié de l'**huile de sésame** dans la poêle, ajouter la partie blanche de l'**oignon de printemps** et déglacer avec la **sauce** préparée. Laisser mijoter la **sauce** 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'elle s'épaississe.



## Paner les blancs de poulet

Mettre 2 cs [4 cs] de **farine\*** dans une assiette creuse, mettre du **panko** dans une deuxième assiette creuse.

Retourner d'abord les **escalopes de poulet** dans la **farine**, puis mélanger dans un saladier à la **mayonnaise** pour que le **poulet** en soit complètement recouvert.

Ensuite, bien presser dans le **panko** pour enrober de **chapelure**.



## Touche finale

Dans un **saladier**, mélanger les tranches de **concombre**, le **gingembre râpé**, les **graines de sésame**, la quantité souhaitée de **piment**, 1 cs [2 cs] de **vinaigre\*** et le reste de l'**huile de sésame**. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Aérer un peu le riz à l'aide d'une fourchette. Disposer les **blancs de poulet**, le riz, la salade de concombre et la **sauce** sur les assiettes. Recouvrir le **poulet** de rondelles vertes d'**oignons de printemps** et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

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

