

Pouletpfanne süß-sauer

mit Peperoni, geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.807 kj/671 kcal • Tag 3 kochen

17



Pouletbrustfilet



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Peperoni



Sojasauce



Maizena



Aprikosenchutney



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

Gut, im Haus zu haben
Rotweinessig*, Gemüsebouillonpulver*,
Zucker, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 500 ml [1.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesam 8)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
rote Peperoni	2 x 180 g	4 x 180 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Aprikosenchutney 4)	1 x 50 g	2 x 50 g
Rotweinessig*, Gemüsebouillonpulver*, Zucker, Öl*, Wasser*, Honig*	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

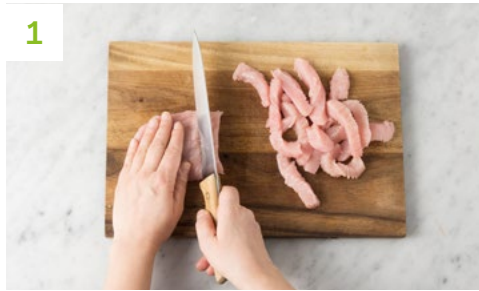
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2.807 kJ/671 kcal
Fett	1.60 g	11.21 g
- davon ges. Fettsäuren	0.19 g	1.35 g
Kohlenhydrate	14.60 g	102.25 g
- davon Zucker	5.30 g	37.11 g
Eiweiss	6.02 g	42.15 g
Salz	0.384 g	2.688 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 3) Sellerie oder Sellerieerzeugnisse 4) Senf oder Senferzeugnisse 8) Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse 10) Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Poulet vorbereiten

Pouletbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Maizena** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Pouletstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Mit dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** herstellen.



Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet.

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



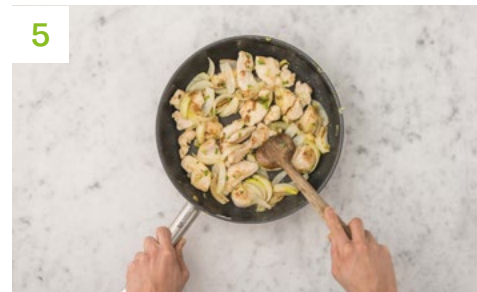
Reis garen

Jasminreis in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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

Reis darin auf niedriger Stufe ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. weiterquellen lassen.



Pfanne abschmecken

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Pouletstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Peperoniwürfel zufügen und erneut 1 Min. mitbraten.

Dann **Ketchup-Soja-Sauce** und vorbereitete **Gemüsebouillon** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwischendurch

Weisse und grüne Teile der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2.5 cm grosse Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikosenkonfitüre**, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig***, **Sojasauce** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker*** vermischen.



Anrichten

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Pouletpfanne darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sweet and sour chicken

with peppers, roasted sesame seeds and jasmine rice

High protein 30-40 minutes • 2.807 kj/671 kcal • Cook on day 3

17



Chicken breast fillet



Jasmine rice



Spring onions



Onion



Sesame



Ketchup



Red peppers



Soy sauce



Corn starch



Apricot chutney



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

Good to have at hand

Red wine vinegar*, vegetable stock powder*, sugar, oil*, salt*, pepper*, water*, honey*

Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Boil 500 ml [1.000 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onions	2 x	35 g	1 x	140 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Sesame seeds 8)	1 x	10 g**	1 x	10 g
Ketchup 3)	2 x	17 ml	5 x	17 ml
Red pepper	2 x	180 g	4 x	180 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Apricot chutney 4)	1 x	50 g	2 x	50 g
Red wine vinegar*, vegetable stock powder*, sugar, oil*, water*, honey*	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

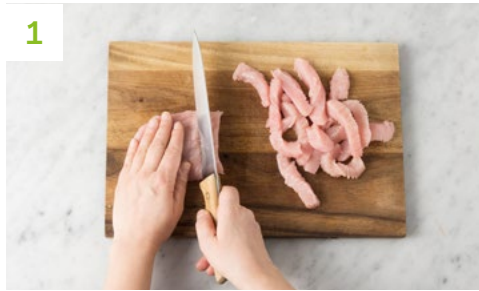
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	401 kJ/96 kcal	2.807 kJ/671 kcal
Fat	1.60 g	11.21 g
- incl. saturated fats	0.19 g	1.35 g
Carbohydrate	14.60 g	102.25 g
- incl. sugar	5.30 g	37.11 g
Protein	6.02 g	42.15 g
Salt	0.384 g	2.688 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 **3)** Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **8)** Sesame seeds or sesame seed products **10)** Soya or soya products.

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



1 Prepare chicken

Cut the chicken breast fillets into pieces approx. 1 cm wide.

Season the corn starch with a little salt* and pepper* in a small bowl and coat the pieces of chicken in it. Put to one side to use later.

Make vegetable stock with the 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] water*.



4 Toast sesame seeds

In a large frying pan, toast the sesame seeds without adding fat for approx. 1 min. on medium heat, until they release their aroma.

Then remove from the frying pan and place to one side.



2 Cook rice

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

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

Cover and simmer the rice in it on low heat for approx. 10 min.

Then take the pot from the stove and leave the rice to swell for at least 10 min.



5 Season stir-fry

In the large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat, add the white spring onion rings, onion wedges and chicken pieces, and stir-fry for 3-5 min.

Add the pepper cubes and fry for 1 min. more.

Stir in the soy sauce ketchup and prepared vegetable stock* and simmer everything for approx. 5 min. until the sauce has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.



3 Meanwhile

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

Peel and halve onion and cut it into slices.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into approx. 2.5 cm cubes.

In a second small bowl, mix together ketchup, apricot chutney, 1 tbsp. [2 tbsp.] red wine vinegar*, soy sauce and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] sugar*.



6 Serve

Fluff the jasmine rice a little with a fork after the swelling time and apportion onto plates.

Top with the chicken stir-fry, sprinkle with green spring onion rings and toasted sesame seeds and enjoy.

Bon appetit!

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/



Poêlée de poulet aigre-doux avec poivron, sésame grillé et riz thaï

Hautement protéiné 30 - 40 minutes - 2.807 kj/671 kcal • Cuisiner le 3e jour

17



Blanc de poulet



Riz thaï



Oignons de printemps



Oignon



Sésame



Ketchup



Poivron rouge



Sauce soja



Fécule de maïs



Chutney d'abricots



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Vinaigre de vin rouge*, bouillon de légumes en poudre*, sucre, huile*, sel*, poivre*, eau*, miel*

C'est parti

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

Chauffer 500 ml [1 000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Sésame 8)	1 x 10 g **	1 x 10 g
Ketchup 3)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Poivrons rouges	2 x 180 g	4 x 180 g
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Chutney d'abricots 4)	1 x 50 g	2 x 50 g

Vinaigre de vin rouge*, bouillon de légumes en poudre*, sucre, huile*, eau*, miel*.

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

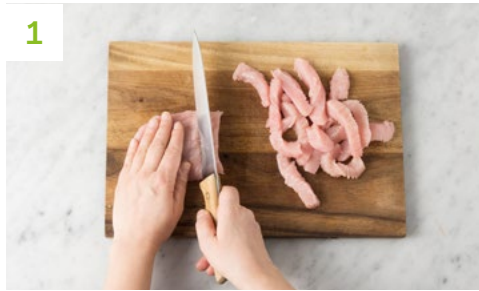
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	401 kJ/96 kcal	2.807 kJ/671 kcal
Lipides	1.60 g	11.21 g
- dont acides gras saturés	0.19 g	1.35 g
Glucides	14.60 g	102.25 g
- dont sucre	5.30 g	37.11 g
Protéines	6.02 g	42.15 g
Sel	0.384 g	2.688 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 **3**) céleri ou produits à base de céleri **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 !)



1 Préparer le poulet

Couper les blancs de poulet en morceaux d'env. 1 cm de largeur.

Dans un bol, assaisonner la fécule de maïs avec du sel et du poivre et y retourner les morceaux de poulet. Réserver jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau utilisés.

Préparer un bouillon de légumes avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 200 ml [400 ml] d'eau*.



4 Faire griller le sésame

Dans une grande poêle, faire griller le sésame sans ajouter de matière grasse env. 1 min. à feu moyen jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Le sortir ensuite de la poêle et le réserver.



2 Cuire le riz

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

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

Faire cuire le riz à feu doux environ 10 min. avec le couvercle.

Retirer ensuite la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



5 Assaisonner la poêlée

Dans la grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile, ajouter les rondelles blanches d'oignons de printemps, les tranches d'oignon et les morceaux de poulet et cuire en faire revenir 3 à 5 min.

Ajouter les dés de poivron et faire revenir encore env. 1 min.

Ajouter la sauce ketchup-soja et le bouillon de légumes préparé et laisser mijoter env. 5 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Entre-temps

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

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en tranches. Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en dés d'env. 2.5 cm.

Dans un deuxième bol, mélanger le ketchup, la confiture d'abricots, 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin rouge*, la sauce soja et 0.5 cs [1 cs] de sucre*.



6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le riz avec une fourchette et le répartir sur les assiettes.

Répartir la poêlée de poulet sur les assiettes, garnir avec les rondelles vertes d'oignon de printemps et le sésame grillé et déguster.

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 !

