

Pouletpfanne süss-Sauer mit Peperoni geröstetem Sesam und Jasminreis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2573 kj/615 kcal • Tag 2 kochen

19



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesam



Ketchup



rote Peperoni



Sojasauce



Maizena



Aprikosenchutney



Pouletbrust



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*,
Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*,
Honig*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesam 3	1 x 10 g	1 x 10 g
Ketchup 10	2 x 17 ml	5 x 17 ml
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Aprikosenchutney 9	1 x 50 g	2 x 50 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Weissweinessig*, Zucker*, Honig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

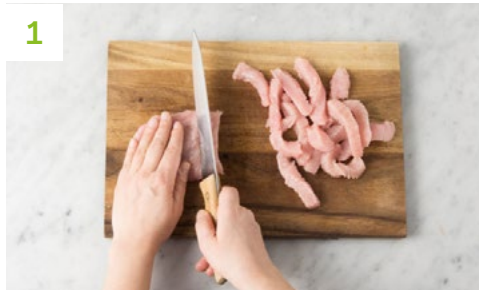
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2573 kJ/615 kcal
Fett	1.84 g	10.70 g
- davon ges. Fettsäuren	0.27 g	1.55 g
Kohlenhydrate	15.72 g	91.50 g
- davon Zucker	4.59 g	26.71 g
Eiweiss	6.90 g	40.16 g
Salz	0.459 g	2.674 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** Sesam **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen.

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



Poulet vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

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 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

Reis 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 derselben 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

Weissen und grünen 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] **Essig***, **Sojasauce** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker*** vermischen.



Anrichten

Reis 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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Sweet and sour chicken with peppers

toasted sesame seeds and jasmine rice

High protein 30-40 minutes • 2.573 kj/615 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Spring onions



Onion



Sesame



Ketchup



Red pepper



Soy sauce



Corn starch



Apricot chutney



Chicken breast



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*, sugar, honey*

Let's get started

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

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 measuring jug and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesame seeds 3)	1 x 10 g	1 x 10 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Soy sauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Apricot chutney 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Chicken breast	2 x 120 g	4 x 120 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*, white wine vinegar*, sugar*, 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. 1.000 g)
Calories	442 kJ/106 kcal	2.573 kJ/615 kcal
Fat	1.84 g	10.70 g
- incl. saturated fats	0.27 g	1.55 g
Carbohydrate	15.72 g	91.50 g
- incl. sugar	4.59 g	26.71 g
Protein	6.90 g	40.16 g
Salt	0.459 g	2.674 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 **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat.
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Prepare the chicken

Heat plenty of water in the kettle. Cut the chicken breast fillets into pieces about 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 a vegetable stock with 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] water*.



2 Cook the rice

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil. Add the rice, cover, and simmer on a low heat for about 10 minutes. Then remove the pot from the heat and let the rice swell for at least 10 minutes.



3 Meanwhile

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate. Peel and halve the 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 the ketchup, apricot chutney, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, soy sauce and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] sugar*.



4 Toast the sesame seeds

In a large frying pan, toast the sesame seeds without oil for about 1 minute on medium heat until they release their aroma. Then remove from the frying pan and place to one side.



5 Season the stir-fry

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a medium heat, add the white spring onion rings, the sliced onion and the chicken pieces, and stir-fry for 3-5 min. Add the diced pepper and fry for another 1 min. 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*.



6 Serve

Fluff the rice a little with a fork once it has finished cooking and apportion onto plates. Top with the chicken stir-fry, sprinkle with green spring onion rings and toasted sesame seeds and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



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

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2.573 kj/615 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Riz thaï



Oignon de printemps



Oignon



Graines de sésame



Ketchup



Poivron rouge



Sauce soja



Maïzena



Chutney d'abricots



Blanc de poulet



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*, sucre*, miel*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur et 2 bols

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 10 g
Ketchup 10)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, 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

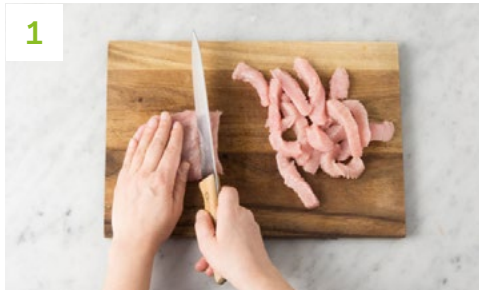
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1000 g)
Valeur calorique	442 kJ/106 kcal	2.573 kJ/615 kcal
Lipides	1.84 g	10.70 g
- dont acides gras saturés	0.27 g	1.55 g
Glucides	15.72 g	91.50 g
- dont sucre	4.59 g	26.71 g
Protéines	6.90 g	40.16 g
Sel	0.459 g	2.674 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 **9)** moutarde **10)** céleri **11)** soja **15)** blé.

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



1 Préparer le poulet

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Couper les **blancs de poulet** en morceaux d'env. 1 cm de largeur. Dans un bol, assaisonner le **maïzena** 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*.



2 Cuire le riz

Rincer le **riz** 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 minutes avec le couvercle. Retirer ensuite la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



3 Entre-temps

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en tranches. Couper les **poivrons** 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***, la **sauce soja** et 0.5 cs [1 cs] de **sucre***.



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.



5 Assaisonner la poêlée

Dans la même 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 3 à 5 min en remuant. 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***.



6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, aérer le riz thaï avec une fourchette et le répartir dans les assiettes. Répartir la **poêlée de poulet** sur les assiettes, garnir avec les **rondelles vertes d'oignon de printemps** et les **graines de sésame grillées** et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

