

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu süsses Chili-Gemüse

High Protein unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 574 kcal • Tag 3 kochen

21



Jasminreis



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Broccoli



Rüebli



Sweet Chili Sauce



Maizena



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Honig*, Wasser*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und
1 Gemüseraffel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hoisin-Sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sojasauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Öl*, Honig*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* 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. 623 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2401 kJ/574 kcal
Fett	1.68 g	10.47 g
– davon ges. Fettsäuren	0.21 g	1.33 g
Kohlenhydrate	12.99 g	80.87 g
– davon Zucker	2.95 g	18.36 g
Eiweiss	6.86 g	42.72 g
Salz	0.440 g	2.740 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: 11) Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Gemüse schneiden

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

Broccoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.



Reis garen

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

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Poulet garen

Pouletbrustfilets halbieren.

In einem grossen Topf 1 EL **[2 EL] Öl*** erhitzen.

Pouletfleisch darin 4 – 5 Min. rundherum anbraten. Hitze reduzieren, 200 ml **[400 ml] Wasser*** und 4 g **[8 g] Pouletbouillonpulver*** zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Eventuell etwas **Wasser** nachgiessen.



Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL **[1 EL] Öl*** erhitzen.

Broccoli, Rüebli und gehackten **Knoblauch** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 150 ml **[300 ml] Wasser*** ablöschen und 3 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Hälfte der **Sweet-Chili Sauce** unter das **Gemüse** mischen.



Poulet fertigstellen

Poulet aus der **Bouillon** nehmen, mit 2 Gabeln auseinanderzupfen.

100 ml **[200 ml] Bouillon** aus dem Topf abmessen (eventuell mit **Wasser*** auffüllen), dann zurück in den Topf geben. **Pouletfleisch** hineingeben.

Hoisinsauce mit **Sojasauce**, 1 EL **[2 EL] Honig*** und **Maisstärke** verrühren, in den Topf geben und 3 – 4 Min. einkochen, bis die **Sauce** etwas dicklich wird. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dick wird, gib noch esslöffelweise Wasser dazu.



Anrichten

Nach dem Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern. **Reis, Broccoli-Rüebli-Gemüse** und **Pulled Chicken** in Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Mit restlichem **Sweet-Chili** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Rice bowl with pulled chicken hoisin

served with sweet chilli vegetables

High protein Under 650 calories 35-45 minutes • 574 kcal • Cook on day

21



Jasmine rice



Chicken breast fillet



Garlic clove



Hoisin sauce



Soy sauce



Broccoli



Carrot



Sweet chilli sauce



Corn starch



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*, honey*, water*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

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

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Hoisin sauce 11 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Soy sauce 11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Corn starch	1 x 4 g	1 x 8 g

Oil*, honey*, water*,
chicken stock powder*
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

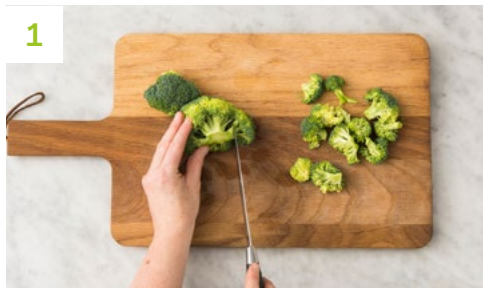
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 625 g)
Calories	386 kJ/92 kcal	2.401 kJ/574 kcal
Fat	1.68 g	10.47 g
– incl. saturated fats	0.21 g	1.33 g
Carbohydrate	12.99 g	80.87 g
– incl. sugar	2.95 g	18.36 g
Protein	6.86 g	42.72 g
Salt	0.440 g	2.740 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: 11) Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat.

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



Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Divide the broccoli into florets and slice the stems.

Peel the carrots and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Peel and finely chop the garlic.



Cook the rice

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

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



Cook chicken

Cut the chicken breast fillets in half.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté chicken for 4-5 min. on all sides.

Reduce heat, add 200 ml [400 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder*, and simmer with the lid on for 8-10 min. until the meat is no longer pink inside. Add a little water if necessary.



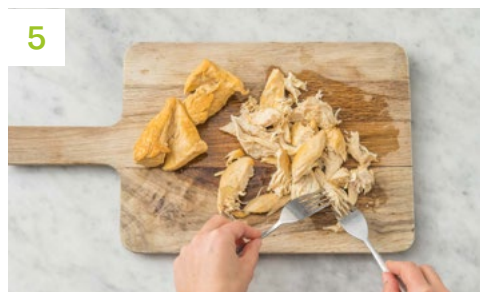
Fry the vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the broccoli, carrots and chopped garlic in it for 5-6 min.

Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and simmer for a further 3-5 min. until vegetables are cooked.

Mix half of the sweet chilli sauce into the vegetables.



Finish the chicken

Remove chicken from the stock and pull it apart using 2 forks.

Measure out 100 ml [200 ml] stock from pot (top up with water* if necessary), then return to pot. Add the chicken.

Mix hoisin sauce with soy sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and corn starch, add to pot and boil down for 3-4 min. until sauce thickens a bit. Season with salt* and pepper*.

Tip: If the sauce gets too thick, add a table spoon of water.



Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork. Apportion rice, broccoli and carrots and pulled chicken in bowls or deep plates. Enjoy with remaining sweet chilli.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Riz au poulet effilé à la sauce hoisin accompagné de légumes au piment doux

Hautement protéiné • Moins de 650 calories • 35 – 45 minutes • 574 kcal • Cuisiner au e jour

21



Riz thaï



Blanc de poulet



Gousse d'ail



Sauce Hoisin



Sauce soja



Brocoli



Carottes



Sauce piment doux



Fécule de maïs



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
sel*, poivre*, huile*, miel*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle,
1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et
1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce hoisin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g

huile*, miel*, eau*,
poudre de bouillon de
volaille*
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

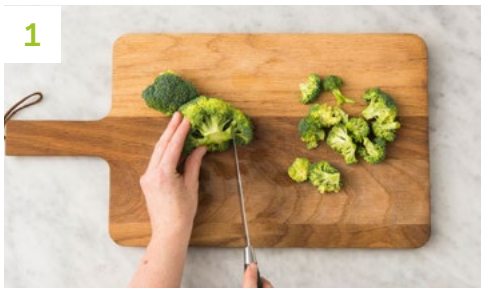
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 623 g)
Valeur calorique	386 kJ/92 kcal	2.401 kJ/574 kcal
Lipides	1.68 g	10.47 g
- dont acides gras saturés	0.21 g	1.33 g
Glucides	12.99 g	80.87 g
- dont sucre	2.95 g	18.36 g
Protéines	6.86 g	42.72 g
Sel	0.440 g	2.740 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 : 11) soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la
bouilloire.

Séparer le brocoli en bouquets, couper les tiges en
tranches.

Peler les carottes et les couper en diagonale en
tranches de 0.5 cm.

Peler et hacher finement l'ail.



Cuire le riz

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

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux
env. 10 min.

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



Faire cuire le poulet

Couper les blancs de poulet en deux.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs]
d'huile*.

Faire dorer le poulet 4 à 5 min. sur tous les côtés.

Baisser le feu, ajouter 200 ml [400 ml] d'eau* et
4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et
laisser mijoter à couvert 8 à 10 min jusqu'à ce que
la viande ne soit plus rose à l'intérieur. Rajouter
éventuellement un peu d'eau.



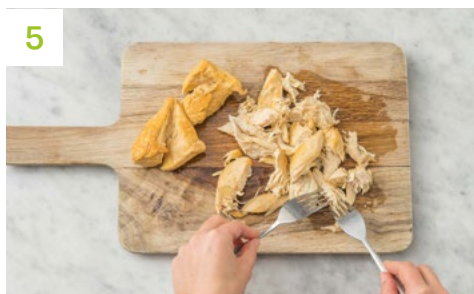
Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs]
d'huile*.

Faire revenir dedans les brocolis, les carottes et
l'ail haché 5 à 6 min.

Mouiller avec 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser
mijoter pendant 3 à 5 min, jusqu'à ce que les
légumes soient cuits.

Mélanger la moitié de la sauce au piment doux aux
légumes.



Terminer le poulet

Retirer le poulet du bouillon et le déchiqueter
à l'aide de deux fourchettes. Prélever 100 ml
[200 ml] de bouillon de la casserole (compléter
éventuellement avec de l'eau*), puis le remettre
dans la casserole. Y ajouter la viande de poulet.
Mélanger la sauce hoisin avec la sauce soja, 1 cs
[2 cs] de miel* et la fécule de maïs, verser dans la
casserole et faire réduire 3 à 4 min jusqu'à ce que la
sauce devienne un peu épaisse. Assaisonner avec
du sel* et du poivre*.

Astuce : Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu
d'eau à la cuillère à soupe.



Dresser

A la fin de la cuisson, aérer le riz avec une
fourchette. Dresser le riz, les brocolis et carottes et
le poulet effiloché dans des bols ou des assiettes
creuses. Déguster avec le reste de piment doux.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

