

Reisbowl mit Pulled Chicken Hoisin

dazu süsses Chili-Gemüse

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 569 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Hoisin-Sauce



Sojasauce



Broccoli



Rüebli



Sweet Chili Sauce



Maizena



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb

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

**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. 750 g)
Brennwert	319 kJ/ 76 kcal	2381 kJ/ 569 kcal
Fett	1.40 g	10.47 g
- davon ges. Fettsäuren	0.18 g	1.33 g
Kohlenhydrate	10.69 g	79.74 g
- davon Zucker	2.31 g	17.26 g
Eiweiss	5.73 g	42.72 g
Salz	0.367 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.



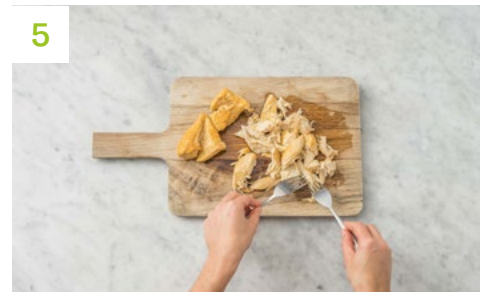
Gemüse braten

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.

Hoisin-Sauce mit **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Honig*** und **Maizena** 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 restlicher **Sweet-Chili-Sauce** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Rice bowl with pulled chicken hoisin

served with sweet chilli vegetables

High protein Under 650 calories 35-45 minutes • 569 kcal • Cook on day 3



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

Let's get started

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

Basic ingredients from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan,
1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve.

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

**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. 670 g)
Calories	319 kJ/ 76 kcal	2.381 kJ/ 569 kcal
Fat	1.40 g	10.47 g
- incl. saturated fats	0.18 g	1.33 g
Carbohydrate	10.69 g	79.74 g
- incl. sugar	2.31 g	17.26 g
Protein	5.73 g	42.72 g
Salt	0.367 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 cut the stems into slices.

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

Peel and finely chop the **garlic**.



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 the **vegetables** are cooked.

Mix half of the **sweet chilli sauce** into the **vegetables**.



Cook the rice

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

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 swell for at least 10 min.



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

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



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.



Serve

At the end of the cooking time, fluff the **rice** with a fork.

Apportion **rice, broccoli** and **carrots** and **pulled chicken** into bowls or deep plates.

Enjoy with the remaining **sweet chilli sauce**.

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!



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

Hautement protéiné Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 569 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Riz thaï



Blanc de poulet



Gousse d'ail



Sauce Hoisin



Sauce soja



Brocoli



Carottes



Sauce au piment doux



Fécule de maïs



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre-doseur, 1 passoire

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

**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. 750 g)
Valeur calorique	319 kJ/ 76 kcal	2.381 kJ/ 569 kcal
Lipides	1.40 g	10.47 g
- dont acides gras saturés	0.18 g	1.33 g
Glucides	10.69 g	79.74 g
- dont sucre	2.31 g	17.26 g
Protéines	5.73 g	42.72 g
Sel	0.367 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

Faire 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 déchiqeter 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 pendant 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, ajoutez 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 les **carottes** avec le **poulet effiloché** dans des bols ou des assiettes creuses.

Déguster avec le reste de la **sauce au piment doux**.

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/

