

Sesam-Poulet mit Hoisin-Erdnuss-Sauce

dazu Kefen im Speckmantel und Wildreis

40 – 50 Minuten • 3460 kj/827 kcal • Tag 3 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Ingwer



Knoblauchzehe



Schwarzkümmel



Sesam



Maisstärke



Pouletbrust



Frühlingszwiebel



Hoisin-Sauce



Erdnussbutter



Sojasauce



Kefen



Frühstücksspeck in Scheiben



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Ingwer	0.5 x 15 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesam 3)	1 x 20 g	2 x 20 g
Maisstärke	1 x 4 g	1 x 8 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Hoisin-Sauce 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Kefen	1 x 150 g	2 x 150 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	1 x 150 g
Wasser*, Öl*	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	588 kJ/141 kcal	3460 kJ/827 kcal
Fett	6.10 g	35.89 g
- davon ges. Fettsäuren	1.32 g	7.74 g
Kohlenhydrate	13.51 g	79.52 g
- davon Zucker	1.51 g	8.89 g
Eiweiss	7.95 g	46.77 g
Salz	0.598 g	3.517 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) Erdnüsse 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen.

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



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

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

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander fein hacken.

Die Hälfte [**den ganzen**] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und in einen kleinen Topf pressen.



Poulet anbraten

Poulet in der **Sesam-Mischung** wälzen.

Die **Sesampanade** etwas andrücken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Poulet auf jeder Seite für 1 – 2 Min. anbraten, sodass die Panade leicht gebräunt ist.

Tipp: *Vorsichtig wenden. Danach das Poulet auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 12 – 14 Min. im Ofen garen, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.*

Die Bratpfanne kurz auswischen und im nächsten Schritt weiter verwenden.



Reis kochen

Gehackten **Ingwer** und 1 EL [2 EL] **Öl*** zum **Knoblauch** geben, erhitzen und 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. Mit 300 ml [600 ml] **Wasser*** ablöschen und mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen.

Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Hoisinsauce** und **Erdnussbutter** verrühren.



Sauce zubereiten

Speck-Kefen in der grossen Bratpfanne ohne weitere Zugabe von Fett auf mittlerer Hitze erwärmen. Rundherum für 4 – 5 Min. anbraten.

Kefen im **Speckmantel** aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.

Dieselbe Bratpfanne erneut erhitzen und den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** darin für ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen und für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.



Kefen einwickeln

Kefen in eine Schüssel geben, mit kochendem **Wasser*** übergossen und 2 – 3 Min. ziehen lassen, danach abgiessen.

Speckscheiben quer halbieren.

Kefen auf die **Speckscheiben** aufteilen und einwickeln, sodass 10 [20] Päckchen entstehen.

In einer grossen Schüssel **Poulet** mit **Maisstärke** und 1 Prise **Salz*** gründlich vermengen, bis die **Stärke** etwas klebrig wird.

Sesam und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Pouletbrust und Kefen in **Speckmantel** dazu anrichten.

Sauce über **Pouletbrust** und **Reis** verteilen, mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren 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!



Sesame chicken with hoisin and peanut sauce

served with bacon-wrapped snow peas and wild rice

40-50 minutes • 3.460 kj/827 kcal • Cook on day 3



Basmati wild rice mix



Ginger



Garlic clove



Black cumin



Sesame seeds



Corn starch



Chicken breast



Spring onions



Hoisin sauce



Peanut butter



Soy sauce



Snow peas



Sliced breakfast bacon



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve, 1 deep plate and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Ginger	0.5 x	15 g**	1 x	30 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Black cumin	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesame seeds 3)	1 x	20 g	2 x	20 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Hoisin sauce 11) 15)	1 x	25 ml	2 x	25 ml
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sugar peas	1 x	150 g	2 x	150 g
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	1 x	150 g
Water*, oil*	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	588 kJ/141 kcal	3.460 kJ/827 kcal
Fat	6.10 g	35.89 g
- incl. saturated fats	1.32 g	7.74 g
Carbohydrate	13.51 g	79.52 g
- incl. sugar	1.51 g	8.89 g
Protein	7.95 g	46.77 g
Salt	0.598 g	3.517 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)** Peanuts **3)** Sesame seeds **11)** Soya **15)** Wheat.

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



Preparation

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat plenty of water in a kettle.

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

Finely chop the white and green parts of the spring onions into rings and keep them separate.

Peel half of [whole] ginger and chop it finely.

Peel garlic and press into a small pot.



Cook the rice

Add chopped ginger and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* to garlic, heat and sauté for 1-2 min. until colourless. Deglaze with 300 ml [600 ml] water*, add a little salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, bring to the boil and cover with a lid.

Leave to simmer on a low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove and leave the rice, covered, to continue cooking for approx. 10 min.

In a tall mixing bowl, mix together 100 ml [200 ml] water*, soy sauce, hoisin sauce and peanut butter.



Wrap the sugar peas with bacon

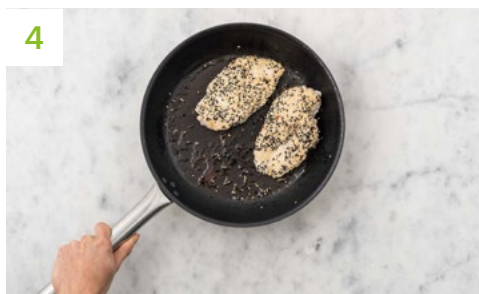
Put the sugar peas in a bowl, pour boiling water* over them and let them rest in the water for 2-3 min., then drain.

Halve the bacon slices crossways.

Divide the sugar peas among bacon slices and wrap to make 10 [20] bundles.

In a large bowl, thoroughly mix the chicken with corn starch and 1 pinch salt* until the starch becomes slightly sticky.

Mix the sesame seeds and black cumin on a deep plate.



Fry the chicken

Roll the chicken in the sesame mixture.

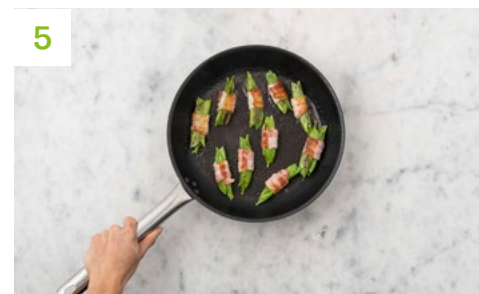
Press on the sesame coating a little.

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

Sauté the chicken for 1-2 min. on each side so that the breading is slightly browned.

Tip: Turn carefully. Then place the chicken on a baking tray lined with baking paper and cook in the oven for 12-14 min. until the meat is no longer pink inside.

Give the frying pan a quick wipe and continue with the next step.



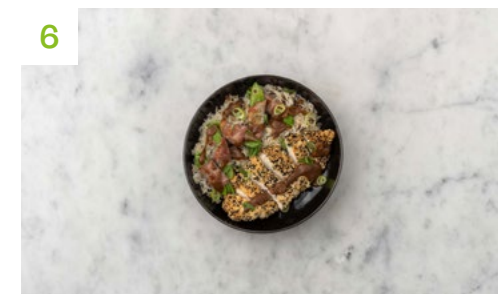
Prepare the sauce

Heat the bacon-wrapped sugar peas in the large frying pan over a medium heat without adding any more fat. Sauté on all sides for 4-5 min.

Remove the bacon-wrapped sugar peas from the frying pan and set to one side.

Heat the same frying pan again and sauté the white part of the spring onions in it for approx. 1 min.

Deglaze with the prepared sauce and simmer for 2-3 min. until the sauce has thickened slightly.



Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates.

Serve with the chicken breast and bacon-wrapped sugar peas.

Pour the sauce over the chicken breast and rice, garnish with the green part of the spring onions and enjoy.

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!



Poulet au sésame avec une sauce hoisin-cacahuètes accompagné de riz sauvage et de pois gourmands enrobés de lard

40 – 50 minutes • 3.460 kj/827 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Mélange de riz sauvage et riz basmati
-  Gingembre
-  Gousse d'ail
-  Cumin noir
-  Sésame
-  Fécule de maïs
-  Blanc de poulet
-  Oignon de printemps
-  Sauce hoisin
-  Beurre de cacahuètes
-  Sauce soja
-  Pois gourmands
-  Lard en tranches



Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 assiette creuse et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Gingembre	0.5 x 15 g **	1 x 30 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Sésame 3)	1 x 20 g	2 x 20 g
Fécule de maïs	1 x 4 g	1 x 8 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Sauce hoisin 11) 15)	1 x 25 ml	2 x 25 ml
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Pois gourmands	1 x 150 g	2 x 150 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	1 x 150 g
Eau*, huile*	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	588 kJ/141 kcal	3.460 kJ/827 kcal
Lipides	6.10 g	35.89 g
- dont acides gras saturés	1.32 g	7.74 g
Glucides	13.51 g	79.52 g
- dont sucre	1.51 g	8.89 g
Protéines	7.95 g	46.77 g
Sel	0.598 g	3.517 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) cacahuètes 3) graines de sésame 11) soja 15) blé.

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



Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

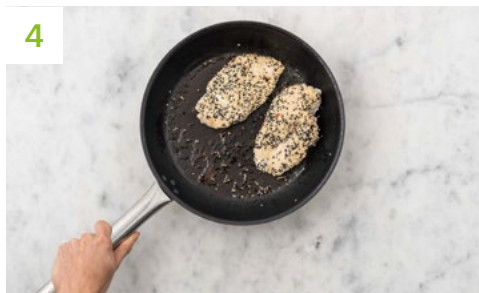
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Couper l'oignon de printemps en rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre.

Peler l'ail et le presser dans une petite casserole.



Cuire le poulet

Rouler le poulet dans le mélange de sésame.

Appuyer un peu sur la panure de sésame.

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

Faire dorer le poulet de chaque côté pendant 1 à 2 min de manière à ce que la panure soit légèrement dorée.

Astuce : *Le retourner délicatement. Déposer ensuite le poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et le faire cuire au four pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.*

Essuyer un peu la poêle et continuer à l'utiliser à l'étape suivante.



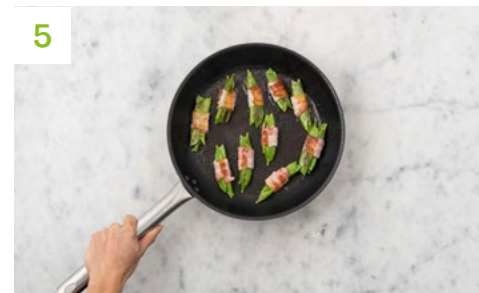
Cuire le riz

Ajouter le gingembre haché et 1 cs [2 cs] d'huile* à l'ail, chauffer et faire revenir pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'il blondisse. Déglacer avec 300 ml [600 ml] d'eau* et porter à ébullition avec un peu de sel*.

Ajouter le riz, porter à ébullition et mettre le couvercle.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.

Dans un bol mélangeur, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau*, la sauce soja, la sauce hoisin et le beurre de cacahuètes.



Préparer la sauce

Réchauffer les fagots de pois gourmands au lard dans la grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse. Faire revenir 4 à 5 min de chaque côté.

Retirer les fagots de pois gourmands au lard de la poêle et les mettre de côté.

Chauffer à nouveau la même poêle et y faire revenir la partie blanche de l'oignon de printemps pendant env. 1 min.

Déglicer avec la sauce préparée et laisser mijoter pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.



Envelopper les pois gourmands

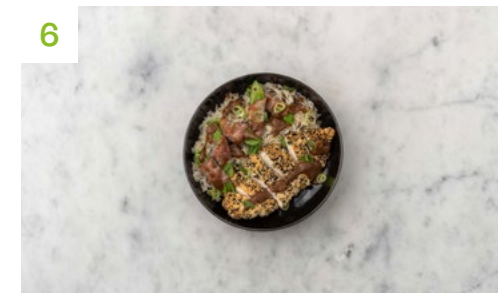
Mettre les pois gourmands dans un saladier, verser de l'eau bouillante* et laisser reposer 2 à 3 min avant d'égoutter.

Couper en deux les tranches de lard.

Répartir les pois gourmands sur les tranches de lard et les envelopper de manière à former 10 [20] petits fagots.

Dans un saladier, mélanger soigneusement le poulet avec la fécule de maïs et une pincée de sel* jusqu'à ce que la fécule devienne un peu collante.

Mélanger les graines de sésame et le cumin noir dans une assiette creuse.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes.

Dresser les blancs de poulet et les fagots de pois gourmands au lard à côté.

Répartir la sauce sur le poulet et le riz, garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps 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 !

