

Sesampoulet mit Teriyaki-Stir-Fry, und Jasminreis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.764 kj/661 kcal • Tag 2 kochen

1



Sojasauce



Sesam



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Schwarzkümmel



Ingwer



Pouletbrustfilet



Frühlingszwiebel



Rüebli



Broccoli



rote Spitzpeperoni



Limette



Jasminreis



Maisstärke

Gut, im Haus zu haben

Honig*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Erhitze 500 ml [1.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf, 1 tiefen Teller und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesam 8)	1 x 20 g	2 x 20 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Ingwer	½ x 30 g**	¾ x 30 g**
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Maisstärke	1 x 8 g	2 x 8 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
heisses Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 3	250 ml	500 ml
Honig* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 2 EL
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	346 kJ/83 kcal	2.764 kJ/661 kcal
Fett	2.38 g	19.06 g
- davon ges. Fettsäuren	0.24 g	1.94 g
Kohlenhydrate	9.72 g	77.70 g
- davon Zucker	1.64 g	13.15 g
Eiweiss	5.73 g	45.79 g
Salz	0.29 g	2.33 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.

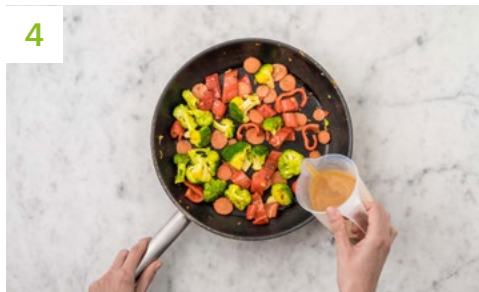
Allergene : **1)** Gluten **8)** Sesam **10)** Soja.



1 Reis kochen

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

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.



4 Gemüse anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer Bratpfanne erhitzen.

Gehackten **Ingwer**, **Knoblauch**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälfte des **Peperoncinis** für 1 – 2 Min. anschwitzen. Das **Gemüse** hinzugeben und für weitere 1 – 2 anbraten. Mit der vorbereiteten Sauce ablöschen und für 7 – 9 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt und das **Gemüse** weich genug ist.



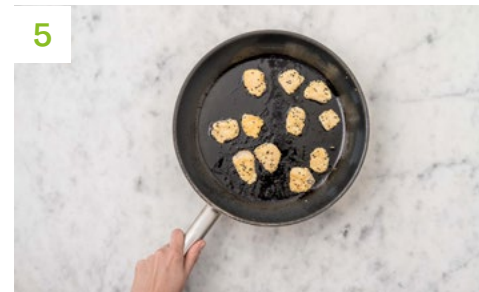
2 Vorbereitung

Broccoli in mundgerechte Röschen teilen.

Rüebli schälen und in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Spitzpeperoni** in 2 cm breite Streifen schneiden.

Pouletbrustfilets in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden und in einer grossen Schüssel zusammen mit der Hälfte der **Maisstärke** und 1 Prise **Salz*** gründlich miteinander verrühren, bis die **Stärke** etwas klebrig wird. Beiseitestellen.



5 Währenddessen

Den **Sesam** und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen und die **Pouletstücke** darin wälzen. Die **Sesampanade** etwas andrücken.

In einer zweiten Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Auf mittlerer Stufe die **Pouletstücke** rundherum für 4 – 6 Min. anbraten, bis sie durchgegart sind.



3 Sauce vorbereiten

Limette vierteln.

In einem hohen Rührgefäss 250 ml [500 ml] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Honig***, **Sojasauce**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln** und **restliche Maisstärke** verrühren.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Ein Drittel [zwei Drittel] vom **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und fein hacken.

Peperoncini längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



6 Anrichten

Das Teriyaki-**Gemüse** und **Sesam-Poulet** auf Teller verteilen. Den **Reis** dazu anrichten und nach Belieben mit **restlichem Peperoncini** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Die restlichen **Limettenviertel** dazureichen.

En Guete

Sesame chicken with teriyaki stir-fry and jasmine rice

High protein 30 – 40 minutes • 2.764 kj/661 kcal • Cook on days 1 – 2

1



Soy sauce



Sesame seeds



Red peperoncini



Garlic cloves



Black cumin



Ginger



Chicken breast fillet



Spring onion



Carrots



Broccoli



Red pointed pepper



Lime



Jasmine rice



Corn starch

Let's get started

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

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

What you need

2 large frying pans, 1 tall mixing bowl, 1 small pot, 1 deep plate and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Soy sauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesame seeds 8)	1 x 20 g	2 x 20 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Black cumin	1 x 2 g	1 x 4 g
Ginger	½ x 30 g**	¾ x 30 g**
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Hot water* for step 1	300 ml	600 ml
Water* for step 3	250 ml	500 ml
Honey* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Oil* for steps 4 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
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	346 kJ/83 kcal	2.764 kJ/661 kcal
Fat	2.38 g	19.06 g
- incl. saturated fats	0.24 g	1.94 g
Carbohydrate	9.72 g	77.70 g
- incl. sugar	1.64 g	13.15 g
Protein	5.73 g	45.79 g
Salt	0.29 g	2.33 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.

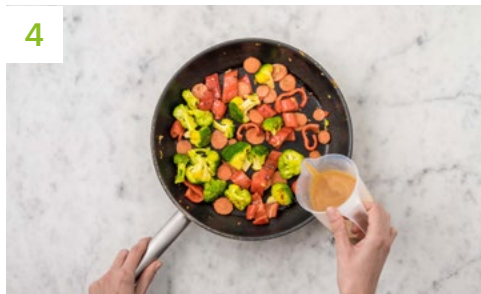
Allergens: 1) Gluten **8)** Sesame seeds **10)** Soya.



Cook rice

Rinse **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 **salt*** and bring to the boil. Stir in **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



Sauté vegetables

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

Sauté chopped **ginger, garlic**, white part of the **spring onion** and half of the **peperoncini** for 1-2 min. Add the **vegetables** and sauté for another 1-2 min. Deglaze with the prepared sauce, then simmer for 7-9 min. until the sauce has thickened and the **vegetables** are soft enough.



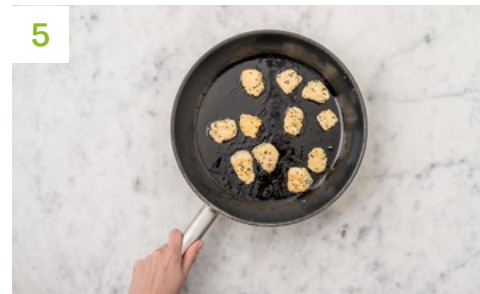
Preparation

Split the **broccoli** into bite-sized florets.

Peel the **carrots** and cut them into 0.5 cm thin slices.

Halve **pointed pepper**, remove stalk and core, and cut **pointed pepper** into strips 2 cm wide.

Cut the **chicken breast fillets** into approx. 2 cm pieces and mix them well in a large bowl with half of the corn starch and 1 pinch of **salt*** until the starch becomes slightly sticky. Put to one side.



In the meantime

Mix the **sesame seeds** and **black cumin** on a deep plate and roll the **chicken pieces** in this. Press on the **sesame** coating a little.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a second frying pan. Fry the **chicken pieces** all around on medium heat for 4-6 min. until cooked through.



Prepare sauce

Cut the **lime** into quarters.

In a tall mixing bowl, mix 250 ml [500 ml] **water***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey***, **soy sauce**, the **juice** of 2 [4] **lime** quarters and **the rest of the corn starch**.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Peel one third [two thirds] of the **ginger** and **garlic** and chop finely.

Halve **peperoncini** lengthways, remove core and chop **peperoncini halves** finely (**warning: spicy!**).



Serve

Apportion the **teriyaki vegetables** and the **sesame chicken** onto plates. Add the **rice** and garnish according to taste with the **rest of the peperoncini** and the green part of the **spring onion**. Add the remaining **lime** quarters.

Bon appetit

Poulet au sésame avec sauté au teriyaki et riz thaï

Hautement protéiné 30 - 40 minutes - 2.764 kj/661 kcal • Cuisiner dans les 1 à 2 jours

1



Sauce soja



Sésame



Piment rouge



Gousse d'ail



Cumin noir



Gingembre



Blanc de poulet



Oignon de printemps



Carotte



Brocoli



Poivron rouge long



Citron vert



Riz thaï



Fécule de maïs

C'est parti

Laver les légumes 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

2 grandes poêles, 1 bol mélangeur haut, 1 petit faitout, 1 assiette creuse et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce soja 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sésame 8)	1 x 20 g	2 x 20 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Gingembre	½ x 30 g **	¾ x 30 g **
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Eau chaude* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Eau* pour l'étape 3	250 ml	500 ml
Miel* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Huile* pour les étapes 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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	346 kJ/83 kcal	2.764 kJ/661 kcal
Graisse	2.38 g	19.06 g
- dont acides gras saturés	0.24 g	1.94 g
Glucides	9.72 g	77.70 g
- dont sucre	1.64 g	13.15 g
Protéines	5.73 g	45.79 g
Sel	0.29 g	2.33 g

Notes 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.

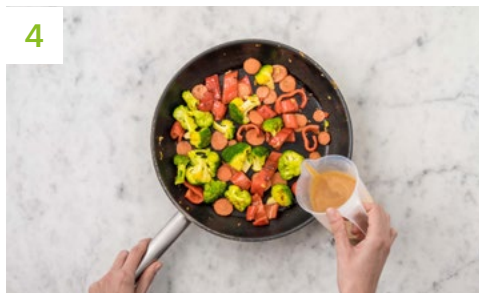
Allergènes : **1)** gluten **8)** graines de sésame **10)** soja.



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 un petit faitout de 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler*** et porter à ébullition. Mettre 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 revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle.

Faire suer le **gingembre** haché, l'**ail**, la partie blanche de l'**oignon de printemps** et la moitié du **piment** pendant 1 à 2 min. Ajouter les **légumes** et les faire revenir 1 à 2 min supplémentaires. Laisser mijoter le tout 7 à 9 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **légumes** soient tendres.



Préparation

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Peler les **carottes** et les couper en fines tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches de 2 cm de large.

Couper les **blancs de poulet** en morceaux d'environ 2 cm et les mélanger soigneusement dans un grand saladier avec la moitié de la **fécule de maïs** et une pincée de **sel*** jusqu'à ce que la **fécule** devienne légèrement collante. Réserver.



Pendant ce temps

Mélanger le **sésame** et le **cumin noir** dans une assiette creuse et y rouler les **morceaux de poulet**. Appuyer un peu sur la **panure de sésame**.

Dans une deuxième poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faites frire les **morceaux de poulet** à feu moyen tout autour 4 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.



Préparer la sauce

Couper le **citron vert** en quatre.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 250 ml [500 ml] d'**eau***, 1 cs [2 cs] de **miel***, de la **sauce soja**, le jus de 2 [4] quartiers de **citron vert** et le **reste de la fécule de maïs**.

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

Éplucher un tiers [deux tiers] du **gingembre** et de l'**ail** et les hacher finement.

Couper le **piment (attention, piquant !)** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les **moitiés de piment**.



Dresser

Dresser les **légumes teriyaki** et le **poulet au sésame** dans les assiettes. Disposer le **riz** et décorer avec le **reste de piment** et la partie verte de l'**oignon de printemps**. Ajouter les quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit