

# Spicy Garlic Chicken auf Limettenreis

dazu Gurken-Radiesli-Salat und Teriyaki-Tahini-Dressing

High Protein 25 – 35 Minuten • 655 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Pouletgeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radiesli



Tahini-Paste



Teriyakisauce



Limette



Sweet Chili Sauce



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Honig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln,  
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
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
kleine Salatgurke	1 x	150 g	2 x	150 g
Radiesli	1 x	100 g	1 x	200 g
Tahini-Paste <b>3)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 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. 430 g)
Brennwert	640 kJ/ 153 kcal	2742 kJ/ 655 kcal
Fett	3.91 g	16.77 g
– davon ges. Fettsäuren	0.58 g	2.48 g
Kohlenhydrate	19.81 g	84.87 g
– davon Zucker	4.16 g	17.83 g
Eiweiss	9.69 g	41.52 g
Salz	0.479 g	2.054 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)** Sesamsamen **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



## Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, mit 1 TL [2 TL] **Salz\*** salzen und einmal aufkochen lassen.

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

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min., oder bis zum Anrichten abgedeckt ziehen lassen.



## Für den Salat

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Strunk der **Radiesli** entfernen und **Radiesli** vierteln.

In einer grossen Schüssel **Gurke** und **Radiesli** mit **Sweet-Chili-Sauce** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalte** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Sriracha Sauce

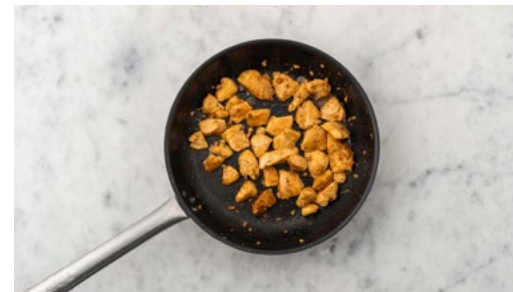
*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperonischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Pouletgeschnetzeltes** in einer grossen Schüssel mit der Hälfte der **Teriyakisauce** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Poulet braten

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

**Mariniertes Pouletgeschnetzeltes** darin rundherum 4 – 6 Min braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.

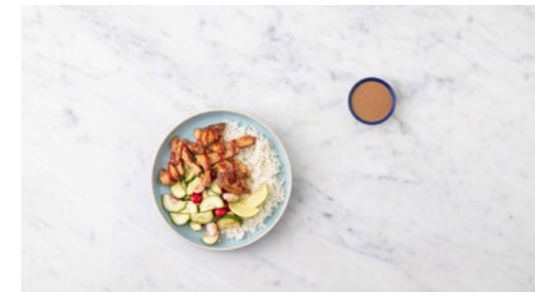


## Für den Dip

**Limette** heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] Schale abreiben und **Limette** vierteln.

**Tahini** und 1 EL [2 EL] **Honig\*** in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

Nach und nach die restliche **Teriyakisauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, 2 EL [4 EL] **Wasser\*** und 0.5 TL [1 TL] **Zucker\*** hinzugeben und mit dem **Tahini** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.



## Anrichten

**Limettenabrieb** zum **Reis** geben.

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und in tiefen Tellern anrichten.

**Poulet** mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: Scharf!**) beträufeln und neben **Gurken-Radiesli-Salat** auf dem **Reis** anrichten.

**Dip** und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

## En Guete!



# Spicy garlic chicken on lime rice

served with cucumber and radish salad and teriyaki and tahini dressing

High protein 25-35 minutes • 655 kcal • Cook on day 3



Jasmine rice



Diced chicken



Sriracha sauce



Garlic clove



Small cucumber



Radish



Tahini paste



Teriyaki sauce



Lime



Sweet chilli sauce



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients from your kitchen\*

Honey\*, pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 2 large bowls, 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
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Tahini paste <b>3)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Teriyaki sauce <b>11) 15)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 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. 430 g)
Calories	640 kJ/ 153 kcal	2.742 kJ/ 655 kcal
Fat	3.91 g	16.77 g
- incl. saturated fats	0.58 g	2.48 g
Carbohydrate	19.81 g	84.87 g
- incl. sugar	4.16 g	17.83 g
Protein	9.69 g	41.52 g
Salt	0.479 g	2.054 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 **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!)



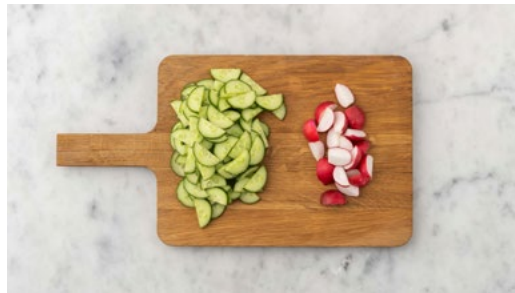
## Cook the rice

Heat plenty of water\* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add 1 tsp. [2 tsp.] 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 heat and let the rice stand covered for at least 10 min. or until ready to serve.



## For the salad

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

Cut off the radish stalks and cut the radishes into quarters.

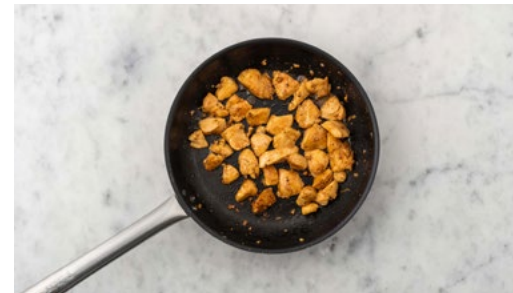
In a large bowl, mix the cucumber and radish with sweet chilli sauce and the juice of 2 [4] lime wedge(s) and season with salt\* and pepper\* according to taste.



## Get prepped

Finely chop the garlic.

In a large bowl, marinate the chicken strips with half of the teriyaki sauce and chopped garlic and season with salt\* and pepper\*.



## Fry the chicken

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

Fry marinated chicken all over for 4-6 min. until no longer pink inside.

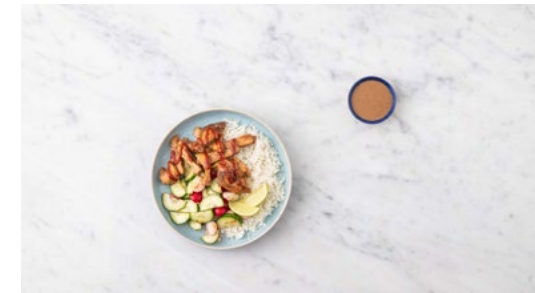


## For the dip

Wash the lime with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] of the zest, then quarter lime.

Add tahini and 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\* to a small bowl and mix together.

Gradually add the remaining teriyaki sauce, the juice of 1 [2] lime wedge(s), 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* and 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar\* and mix with the tahini until you have a smooth dip.



## Serve

Add lime zest to the rice.

Fluff the rice slightly with a fork and apportion onto deep plates.

Drizzle the chicken with sriracha sauce (warning: spicy!) and arrange on the rice alongside the cucumber and radish salad.

Serve the dip and remaining lime wedges on the side.

## Sriracha sauce

*Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.*

## Bon appetit!



# Poulet épicé aux épices sur riz au citron vert

accompagné d'une salade de concombre et de radis et d'une sauce tahini-teriyaki

Hautement protéiné 25 – 35 minutes • 655 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Riz thaï



Émincé de poulet



Sauce Sriracha



Gousse d'ail



Concombre



Radis



Pâte de tahini



Sauce Teriyaki



Citron vert



Sauce au piment doux



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Miel\*, poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Pâte de tahini <b>3)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce teriyaki <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 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. 430 g)
Valeur calorique	640 kJ/ 153 kcal	2.742 kJ/ 655 kcal
Lipides	3.91 g	16.77 g
- dont acides gras saturés	0.58 g	2.48 g
Glucides	19.81 g	84.87 g
- dont sucre	4.16 g	17.83 g
Protéines	9.69 g	41.52 g
Sel	0.479 g	2.054 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 **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 !)



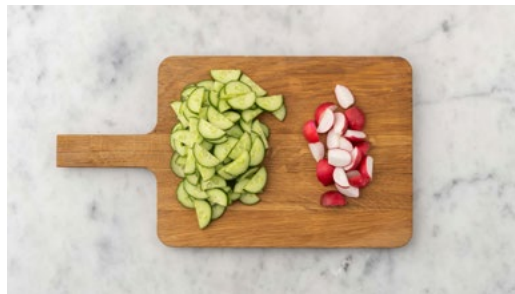
## Cuire le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, ajouter 1 cc [2 cc] de sel\* et porter à ébullition.

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

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer le riz à couvert pendant au moins 10 min, ou jusqu'au moment de le servir.



## Pour la salade

Couper le concombre en deux puis en fines demi-lunes.

Enlever le vert du radis et couper le radis en quatre.

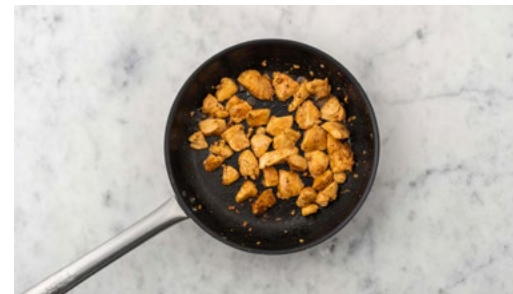
Dans un saladier, mélanger le concombre et le radis avec la sauce au piment doux et le jus de 2 [4] quartier(s) de citron vert et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Petite préparation

Hacher finement l'ail.

Dans un saladier, faire mariner l'émincé de poulet avec la moitié de la sauce teriyaki et l'ail haché, puis assaisonner de sel\* et de poivre\*.



## Faire cuire le poulet

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

Y faire cuire l'émincé de poulet mariné de tous les côtés 4 à 6 min jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur.

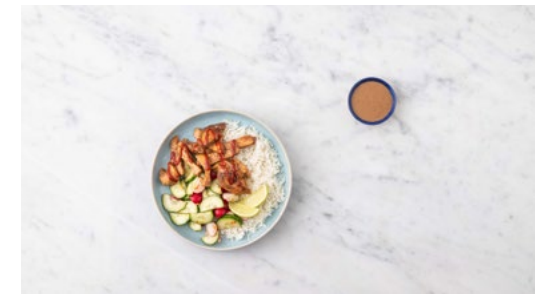


## Pour le dip

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron vert en quatre.

Verser le tahini et 1 cs [2 cs] de miel\* dans un bol et mélanger.

Ajouter peu à peu le reste de teriyaki, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 2 cs [4 cs] d'eau\* et 0.5 cc [1 cc] de sucre\* et mélanger avec le tahini jusqu'à obtenir une sauce lisse.



## Dresser

Ajouter le zeste de citron vert au riz.

Aérer le riz à la fourchette puis le dresser dans les assiettes creuses.

Arroser le poulet avec la sauce Sriracha (attention : piquant !) et le dresser sur le riz à côté de la salade de concombre et de radis.

Accompagner de sauce et du reste des quartiers de citron vert.

### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piment. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

## Bon appétit !