

Sticky Cashew-Poulet

mit Broccoli, Bohnen und Limettenreis

High Protein 35 – 45 Minuten • 2.858 kj/683 kcal • Tag 3 kochen

2



Pouletgeschnezeltes



Cashewkerne



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Broccoli



Jasminreis



Knoblauchzehe



Teriyakisauce



Frühlingszwiebel



Limette



rote Peperoncini



Maisstärke



Buschbohnen



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Cashewkerne (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Teriyakisauce (11) (15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Maisstärke	1 x 8 g	2 x 8 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Öl*, Wasser*	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	422 kJ/101 kcal	2.858 kJ/683 kcal
Fett	2.89 g	19.62 g
- davon ges. Fettsäuren	0.42 g	2.87 g
Kohlenhydrate	11.96 g	81.11 g
- davon Zucker	1.97 g	13.34 g
Eiweiss	6.82 g	46.27 g
Salz	0.356 g	2.417 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 15) Weizen 25) Kaschunüsse.

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



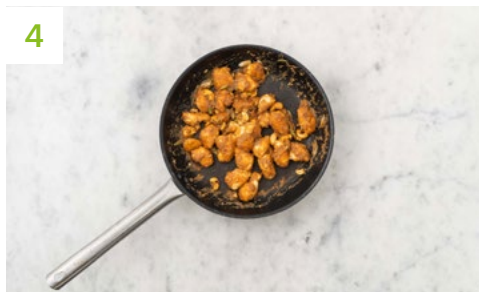
Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser*** füllen, leicht **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 braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, Pouletgeschnetzeltes, weisse **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. auf mittelhoher Stufe anbraten.

Hälfte der **Cashewkerne**, Teriyakisosse und 80 ml [160 ml] **Wasser*** hinzufügen, aufkochen lassen und 3 – 4 Min. auf niedriger Stufe einköcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt und die Pouletstücke dickglänzend überzogen sind. Mit **Pfeffer*** und **Soft** aus 1 [2] **Limettenspalte** abschmecken.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

Broccoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.

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

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Limette heiss abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten teilen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Gemüse fertigstellen

Kurz vor dem Anrichten 1 EL [2 EL] **Öl*** in dem Topf aus Schritt 3 auf mittlerer Stufe erhitzen.

Broccoli, **Bohnen** und restlichen gehackten **Knoblauch** darin schwenken und für ca. 2 Min. anschwitzen.



Gemüse kochen

In einer grossen Schüssel **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Maisstärke** verrühren.

Pouletgeschnetzeltes darin wälzen.

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bohnen hineingeben und 3 – 4 Min. kochen, dann **Broccoli** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar ist.

Durch ein Sieb abgiessen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterheben und mit **Broccoli-Bohnen-Mix** und **Cashew-Poulet** auf dem Teller verteilen.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und, nach Geschmack, **Peperoncinistreifen** toppen und mit den restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Sticky cashew chicken with broccoli, beans and lime rice

High protein 35-45 minutes • 2.858 kj/683 kcal • Cook on day 3

2



Chicken strips



Cashews



“Hello Paprika” spice mix



Broccoli



Jasmine rice



Garlic cloves



Teriyaki sauce



Spring onions



Lime



Red peperoncini



Corn starch



French beans



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Cashews 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Teriyaki sauce 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Corn starch	1 x 8 g	2 x 8 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Oil*, water*	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. 1.000 g)
Calories	422 kJ/101 kcal	2.858 kJ/683 kcal
Fat	2.89 g	19.62 g
- incl. saturated fats	0.42 g	2.87 g
Carbohydrate	11.96 g	81.11 g
- incl. sugar	1.97 g	13.34 g
Protein	6.82 g	46.27 g
Salt	0.356 g	2.417 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 **15**) Wheat **25**) Cashew nuts.

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



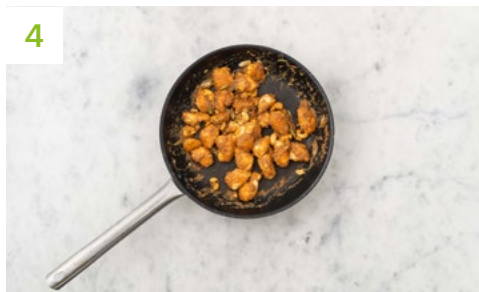
Cook the rice

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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] water*, add a little 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 continue cooking for at least 10 minutes



Fry the chicken

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté strips of chicken, white spring onion rings and half of the garlic on medium-high heat for 2-3 min.

Add half of the cashews, teriyaki sauce and 80 ml [160 ml] water*, bring to the boil, and simmer for 3-4 min. on low heat until sauce thickens slightly and chicken pieces are coated with a thick gloss. Season with pepper* and the juice of 1 [2] lime wedges.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.



Chop the vegetables

Divide broccoli into florets and cut the stems into slices.

Remove the ends of the French beans and cut them into thirds.

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

Halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).

Wash lime in hot water and finely grate zest. Divide the lime into 6 wedges.

Peel and finely chop the garlic.



Finish vegetables

Just before serving, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the pot from step 3 on medium heat.

Toss broccoli, beans and the rest of the chopped garlic in this and sauté for approx. 2 min.



Cook the vegetables

In a large bowl, stir together "Hello Paprika" spice mix and corn starch.

Roll the strips of chicken in it.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add beans and cook for 3-4 min., then add broccoli and cook for 3-4 min. more until the vegetables are done.

Drain in a sieve.



Serve

Fluff rice with a fork, fold in lime zest, and serve on plates with broccoli and bean mix and cashew chicken.

Top with green spring onion rings and peperoncini strips according to taste, and enjoy with the rest of the lime wedges.

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 aux noix de cajou, brocoli, haricots et riz au citron vert

Hautement protéiné 35 - 45 minutes - 2.858 kj/683 kcal • Cuisiner le 3e jour

2



Émincé de poulet



Noix de cajou



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Brocoli



Riz thaï



Gousse d'ail



Sauce teriyaki



Oignon de printemps



Citron vert



Piment rouge



Fécule de maïs



Haricots verts



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Noix de cajou (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce teriyaki (11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Huile*, eau*	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	422 kJ/101 kcal	2.858 kJ/683 kcal
Lipides	2.89 g	19.62 g
- dont acides gras saturés	0.42 g	2.87 g
Glucides	11.96 g	81.11 g
- dont sucre	1.97 g	13.34 g
Protéines	6.82 g	46.27 g
Sel	0.356 g	2.417 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 15) blé 25) noix de cajou.

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



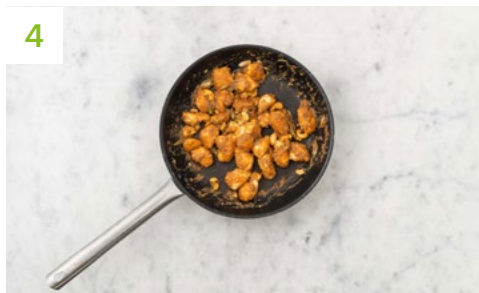
Cuire le riz

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

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

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

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



Faire cuire le poulet

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle, y faire revenir l'émincé de poulet, les rondelles blanches d'oignons de printemps et la moitié de l'ail 2 à 3 min à feu moyen. Ajouter la moitié des noix de cajou, la sauce teriyaki et 80 ml [160 ml] d'eau*, porter à ébullition et laisser mijoter 3 à 4 min à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu et que les morceaux de poulet soient recouverts d'une couche épaisse et brillante. Une fois la cuisson terminée, assaisonner avec du sel*, du poivre* et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert.

Piment:

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Couper les légumes

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

Retirer les extrémités des haricots nains et les couper en trois.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).

Laver le citron vert à l'eau chaude et en râper finement le zeste. Couper le citron vert en 6.

Peler et hacher finement l'ail.



Terminer la préparation des légumes

Juste avant de servir, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la casserole de l'étape 3 à feu moyen.

Faire suer dedans les brocolis, les haricots et le reste de l'ail haché env. 2 min.



Cuire les légumes

Dans un grand bol, mélanger le mélange d'épices "Hello Paprika" et la fécule de maïs.

Y retourner l'émincé de poulet.

Remplir une grande casserole d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les haricots et cuire 3 à 4 min, puis ajouter les brocolis encore 3 à 4 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Égoutter à travers une passoire.



Dresser

Aérer le riz à l'aide d'une fourchette, ajouter le citron vert et répartir sur l'assiette avec le mélange de brocolis et de haricots et le poulet aux noix de cajou.

Garnir des rondelles vertes d'oignon de printemps et éventuellement de piment et déguster accompagné du reste de tranches de citron vert.

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 !

