



Teriyaki Donburi mit Hackfleisch, Pilzen & Pak Choi dazu Limettenreis

25 – 35 Minuten • 3118 kj/745 kcal • Tag 2 kochen

5



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Teriyakisauce



Knoblauchzehe



Ingwer



rote Peperoncini



Pak Choi



braune Champignons



Limette



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Teriyakisauce (11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
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	484 kj/116 kcal	3118 kj/745 kcal
Fett	4.63 g	29.82 g
- davon ges. Fettsäuren	1.78 g	11.49 g
Kohlenhydrate	11.04 g	71.10 g
- davon Zucker	1.61 g	10.34 g
Eiweiss	6.38 g	41.11 g
Salz	0.278 g	1.791 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.

(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 **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0.5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden.

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



Peperoncini schneiden

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

Die Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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



Hackfleisch braten

Hackfleisch, **Ingwer** und **Knoblauch** in eine grosse, kalte Bratpfanne geben. **Hackfleisch**, **Ingwer** und **Knoblauch** unter Rühren erhitzen und wenn die Bratpfanne heiss ist, weitere 1 – 2 Min. krümelig anbraten.

Pak Choi, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** zugeben und 3 – 6 Min. mit braten, bis das **Hackfleisch** durchgegart ist.



Stir Fry fertigstellen

Hackfleisch mit Teriyakisauce, **Soft** von 1 [2] **Limettenviertel** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Limettenabrieb** untermischen und auf Teller verteilen.

Stir Fry daneben anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) toppen.

Mit restlichen **Limettenvierteln** geniessen.

Peperoncini

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

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Teriyaki donburi with minced meat, mushrooms & pak choi served with lime rice

25-35 minutes • 3.118 kj/745 kcal • Cook on day 2

5



HelloFresh mixed minced meat



Jasmine rice



Spring onions



Teriyaki sauce



Garlic clove



Ginger



Red peperoncini



Pak choi



Brown mushrooms



Lime



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

Good to have at hand

Water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onions	2 x	25 g	1 x	140 g
Teriyaki sauce (11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
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. 1000 g)
Calories	484 kJ/116 kcal	3.118 kJ/745 kcal
Fat	4.63 g	29.82 g
- incl. saturated fats	1.78 g	11.49 g
Carbohydrate	11.04 g	71.10 g
- incl. sugar	1.61 g	10.34 g
Protein	6.38 g	41.11 g
Salt	0.278 g	1.791 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.

(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 pinch of 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 min.



Chop the vegetables

Cut off about 0.5 cm from the stalk of the pak choi and cut pak choi into 2-3 cm pieces.

Cut the mushrooms into slices.

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



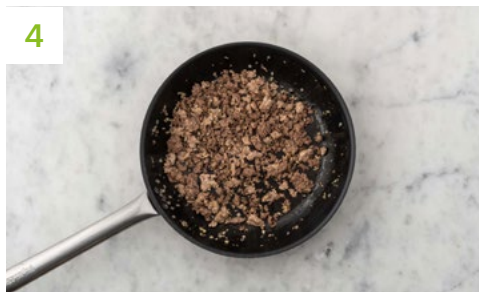
Chop peperoncini

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

Peel and dice half [all] of the ginger very finely.

Peel and finely chop the garlic.

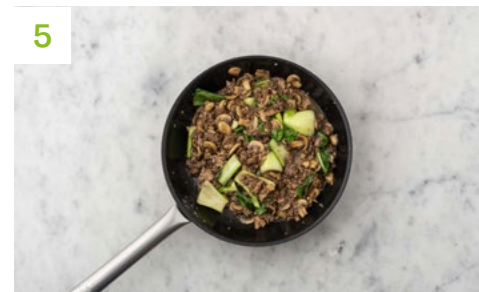
Halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).



Fry the minced meat

Place the minced meat, ginger and garlic in a large, cold frying pan. Heat the minced meat, ginger and garlic, stirring regularly and when the frying pan is hot, fry for a further 1-2 min. until the mix is crumbly.

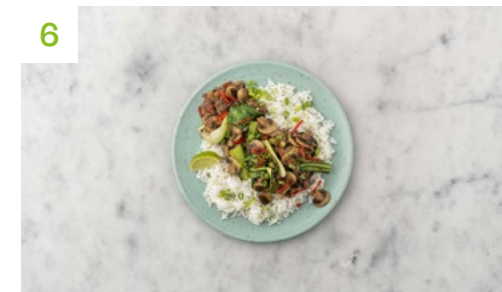
Add the pak choi, white spring onion rings and mushrooms, and stir fry for 3-6 min. until the minced meat is cooked through.



Finish the stir fry

Deglaze the minced meat with teriyaki sauce, the juice of 1 [2] lime quarters and 50 ml [100 ml] water* and simmer for 1 min.

Season with salt* and pepper*.



Serve

At the end of the cooking time, fluff the rice with a fork, mix in the lime zest and apportion onto plates.

Arrange the stir fry alongside, top with green spring onion rings and peperoncini strips according to taste (warning: spicy!).

Enjoy with the remaining lime quarters.

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.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Donburi Teriyaki à la viande hachée, aux champignons & au pak choï accompagné de riz au citron vert

25 – 35 minutes • 3.118 kj/745 kcal • Cuisiner au 2e jour

5



Mélange de viande hachée HelloFresh



Riz thai



Oignon de printemps



Sauce teriyaki



Gousse d'ail



Gingembre



Piment rouge



Pak choï



Champignons bruns



Citron vert



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

Ingrediënten à toujours avoir chez soi
Eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Sauce teriyaki (11) (15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
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	484 kJ/116 kcal	3.118 kJ/745 kcal
Lipides	4.63 g	29.82 g
- dont acides gras saturés	1.78 g	11.49 g
Glucides	11.04 g	71.10 g
- dont sucre	1.61 g	10.34 g
Protéines	6.38 g	41.11 g
Sel	0.278 g	1.791 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

(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 min.

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



Couper les légumes

Couper environ 0.5 cm du tronc du pak choï et couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

Couper les champignons en tranches.

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



Couper le piment

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

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

Peler et hacher finement l'ail.

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



Faire cuire la viande hachée

Mettre la viande hachée, le gingembre et l'ail dans une grande poêle froide. Chauffer la viande hachée, le gingembre et l'ail en remuant et, lorsque la poêle est chaude, faire revenir encore 1 à 2 min jusqu'à ce que la viande devienne grumeleuse.

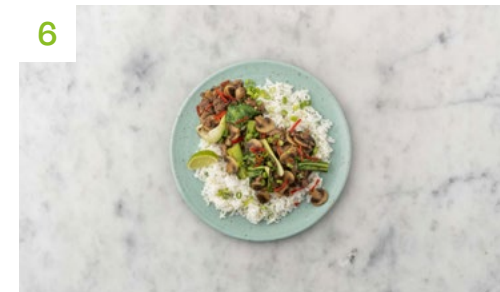
Ajouter le pak choï, les rondelles blanches d'oignons de printemps et les champignons et faire revenir pendant 3 à 6 min jusqu'à ce que la viande hachée soit bien cuite.



Terminer la poêlée

Dégeler la viande hachée avec la sauce teriyaki, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter 1 minute.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

À la fin de la cuisson, aérer un peu le riz avec une fourchette, le mélanger au zeste de citron vert et le répartir sur des assiettes.

Dresser la poêlée à côté, garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et de lanières de piment selon le goût (attention : piquant !).

Déguster avec le reste des quartiers 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.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

