

Teriyaki-Poulet auf Chinakohl-Pfanne mit Kokosmilch-Reis und Erdnüssen

High Protein 30 – 40 Minuten • 3.030 kj/724 kcal • Tag 3 kochen

21



Pouletbrustfilet



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Chinakohl



geröstete Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Maisstärke



Ingwer



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce (11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chinakohl	1 x 400 g	1 x 800 g
geröstete Erdnüsse (1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Maisstärke	1 x 4 g	1 x 8 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Öl*, Wasser*, Honig*	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	474 kj/113 kcal	3030 kj/724 kcal
Fett	4.64 g	29.67 g
- davon ges. Fettsäuren	2.52 g	16.12 g
Kohlenhydrate	11.57 g	73.96 g
- davon Zucker	1.54 g	9.82 g
Eiweiss	7.01 g	44.82 g
Salz	0.633 g	4.048 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 **(11)** Soja **(15)** Weizen.

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



1 Reis garen

Erhitze 120 ml [250 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kokosmilch und 120 ml [250 ml] **heisses Wasser*** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



2 In der Zwischenzeit

Chinakohl vom Strunk befreien und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und in ein hohes Rührgefäss pressen.

Die Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen, fein hacken und zum **Knoblauch** geben.

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



3 Teriyakisauce zubereiten

Sojasauce, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Honig*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** zum **gehackten Ingwer** und **Knoblauch** geben und vermischen.



4 Pouletstreifen anbraten

Pouletbrust in 1.5 cm dicke Streifen schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Pouletstreifen** in zwei Portionen darin 3 – 4 Min. anbraten.

Tipp: Wenn Du das Poulet in mehreren Ladungen anbrätst, vermeidest Du, dass der Fleischsaft austritt.



5 Chinakohl-Pfanne vollenden

Die gesamten **Pouletstreifen** zurück in die Bratpfanne geben, **Teriyakisauce** dazugossen und alles 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Anschliessend **Chinakohlstücke** und weisse **Frühlingszwiebelringe** unterrühren.

Nach weiteren 3 – 4 Min. sollte der **Chinakohl** gar, aber noch knackig sein und die **Sauce** sollte ein bisschen eingedickt sein.

Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Pouletpfanne darauf anrichten, **Erdnüsse** und **grüne Frühlingszwiebelringe** darüberstreuen 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!



Teriyaki chicken on Chinese cabbage stir fry with coconut milk rice and peanuts

30-40 minutes • 3.030 kj/724 kcal • Cook on day 3

21



Chicken breast fillet



Coconut milk



Garlic clove



Soy sauce



Chinese cabbage



Roasted peanuts



Spring onions



Jasmine rice



Corn starch



Ginger



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*, honey*

Let's get started

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

Boil 120 ml [250 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 small pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Chinese cabbage	1 x	400 g	1 x	800 g
Roasted peanuts 1	1 x	20 g	1 x	40 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Ginger	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Oil*, water*, honey*	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	474 kJ/113 kcal	3.030 kJ/724 kcal
Fat	4.64 g	29.67 g
- incl. saturated fats	2.52 g	16.12 g
Carbohydrate	11.57 g	73.96 g
- incl. sugar	1.54 g	9.82 g
Protein	7.01 g	44.82 g
Salt	0.633 g	4.048 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 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

Heat 120 ml [250 ml] water in the kettle.

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

Bring coconut milk and 120 ml [250 ml] **hot water*** to the boil in a small pot, add **salt***, stir in the **jasmine** rice and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the stove, keep it covered and let the rice swell for 10 min.



Sauté chicken strips

Chop the **chicken breast** into 1.5 cm strips. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat and sauté the **chicken strips** in two portions for 3-4 minutes.

Tip: By sautéing the chicken in batches you prevent the juice from running out of the meat.



Meanwhile

Remove the stalk from the Chinese cabbage and cut the leaves into bite-sized pieces.

Peel the garlic and press into a tall mixing bowl.

Peel and finely chop half [all] of the ginger and add to the garlic.

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



Complete the Chinese cabbage stir fry

Put all the **chicken strips** back into the frying pan, add the **teriyaki sauce** and simmer everything for 1-2 min.

Then stir in Chinese cabbage pieces and white spring onion rings.

After another 3-4 min, the Chinese cabbage should be cooked but still crunchy and the **sauce** should have thickened a bit.

Season everything with salt* and pepper*.



Prepare Teriyaki sauce

Add the soy sauce, corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] honey* and 50 ml [100 ml] water* to the **chopped ginger** and garlic and mix.



Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates.

Arrange the **stir-fry chicken** on top, sprinkle with peanuts and green spring onion rings 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 teriyaki sur une poêlée de chou chinois avec du riz au lait de coco et des cacahuètes

30 – 40 minutes • 3.030 kj/724 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Blanc de poulet



Lait de coco



Gousse d'ail



Sauce soja



Chou chinois



Cacahuètes grillées



Oignon de printemps



Riz thaï



Fécule de maïs



Gingembre



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, eau, miel*

C'est parti

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

Chauffer 120 ml [250 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chou chinois	1 x 400 g	1 x 800 g
Cacahuètes grillées 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Fécule de maïs	1 x 4 g	1 x 8 g
Gingembre	0.5 x 15 g	1 x 30 g

Huile*, eau*, miel* 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	474 kJ/113 kcal	3.030 kJ/724 kcal
Lipides	4.64 g	29.67 g
- dont acides gras saturés	2.52 g	16.12 g
Glucides	11.57 g	73.96 g
- dont sucre	1.54 g	9.82 g
Protéines	7.01 g	44.82 g
Sel	0.633 g	4.048 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 **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

Faire chauffer 120 ml [250 ml] 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.

Faire bouillir 120 ml [250 ml] d'eau chaude* et le lait de coco dans une petite casserole, saler*, y verser le riz thaï et laisser mijoter à feu doux 10 min.

Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



Pendant ce temps

Retirer le centre du chou chinois et couper les feuilles en morceaux.

Éplucher l'ail et le presser dans un bol mélangeur.

Peler la moitié [la totalité] du gingembre, le hacher finement et l'ajouter à l'ail.

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



Préparer la sauce teriyaki

Ajouter la sauce soja, la fécule de maïs, 1 cc [2 cc] de miel* et 50 ml [100 ml] d'eau* au gingembre haché et à l'ail, et mélanger.



Cuire les blancs de poulet

Trancher le blanc de poulet en lamelles d'1.5 cm. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif et y faire dorer les lamelles de poulet 3 à 4 min en deux portions, l'une après l'autre.

Astuce : si vous faites dorer le poulet par petites portions au lieu de tout mettre d'un coup dans la poêle, vous évitez que la viande ne perde son jus.



Terminer la poêlée de chou chinois

Remettre toutes les lamelles de poulet dans la poêle, ajouter la sauce teriyaki et laisser mijoter le tout 1 à 2 min.

Y ajouter ensuite les morceaux de chou chinois et les rondelles blanches d'oignon de printemps.

Après 3 à 4 min supplémentaires, le chou chinois doit être cuit mais encore croquant et la sauce doit avoir un peu épaissi.

Assaisonner le tout avec du sel* et du poivre*.



Dresser

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

Garnir de la poêlée de poulet, parsemer de cacahuètes et de rondelles vertes d'oignon de printemps, puis 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/

