

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

High Protein 30 – 40 Minuten • 3014 kj/720 kcal • Tag 2 kochen



Pouletbrustfilet



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Chinakohl



geröstete Erdnüsse



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
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	481 kJ/115 kcal	3014 kJ/720 kcal
Fett	4.73 g	29.63 g
- davon ges. Fettsäuren	2.57 g	16.11 g
Kohlenhydrate	11.70 g	73.27 g
- davon Zucker	1.48 g	9.29 g
Eiweiss	7.13 g	44.65 g
Salz	0.646 g	4.045 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 **kaltm 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.



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

Eine grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzt und **Erdnüsse** darin 1 – 2 Min. erwärmen. Herausnehmen und beiseite stellen.

Poulet in 1.5 cm dicke Streifen schneiden. In der 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 portionsweise anbrätst**, vermeidest Du, dass der **Fleischsaft austritt**.



5 Pouletpfanne vollenden

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

Anschliessend **Chinakohlstücke** 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** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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





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

High protein 30-40 minutes • 3.014 kj/720 kcal • Cook on day 2

19



Chicken breast fillet



Coconut milk



Garlic clove



Soy sauce



Chinese cabbage



Roasted peanuts



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

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

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
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	481 kJ/115 kcal	3.014 kJ/720 kcal
Fat	4.73 g	29.63 g
- incl. saturated fats	2.57 g	16.11 g
Carbohydrate	11.70 g	73.27 g
- incl. sugar	1.48 g	9.29 g
Protein	7.13 g	44.65 g
Salt	0.646 g	4.045 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 runs clear.

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

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



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.



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.



Sauté chicken strips

Heat a large frying pan without adding any more fat and warm up the sunflower seeds for 1-2 min. Remove and set aside.

Chop the chicken into strips 1.5 cm thick. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the 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 portions you prevent the juice from running out of the meat.



Finish the chicken 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 pieces of Chinese cabbage.

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*.



Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates. Arrange the chicken on top, sprinkle peanuts over everything and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Poulet teriyaki sur une poêlée de chou chinois avec du riz au lait de coco et des cacahuètes

Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 3.014 kj/720 kcal • Cuisiner au 2e jour

19



Blanc de poulet



Lait de coco



Gousse d'ail



Sauce soja



Chou chinois



Cacahuètes grillées



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

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
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 30 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	481 kJ/115 kcal	3.014 kJ/720 kcal
Lipides	4.73 g	29.63 g
- dont acides gras saturés	2.57 g	16.11 g
Glucides	11.70 g	73.27 g
- dont sucre	1.48 g	9.29 g
Protéines	7.13 g	44.65 g
Sel	0.646 g	4.045 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 env. 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.



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

Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse et y faire chauffer les cacahuètes pendant 1 à 2 min. Retirer du feu et réserver.

Couper le poulet en lamelles d'1.5 cm d'épaisseur. Dans une grande poêle, faire 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 poulet

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

Incorporer ensuite les morceaux de chou chinois.

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.

Dresser la poêlée de poulet dessus, parsemer de cacahuètes et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

