

Teriyaki-Pouletpfanne mit Pak Choi und Peperoni, dazu Kokosreis

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 2754 kj/658 kcal • Tag 2 kochen

14



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Basmatireis



Ingwer



rote Peperoni



Pouletbrustfilet



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
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	1 x 25 ml 1 x 50 ml
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Pak Choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Wasser*, Öl*, 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	463 kj/111 kcal	2754 kj/658 kcal
Fett	3.96 g	23.52 g
- davon ges. Fettsäuren	2.58 g	15.33 g
Kohlenhydrate	12.49 g	74.24 g
- davon Zucker	2.06 g	12.26 g
Eiweiss	6.87 g	40.86 g
Salz	0.650 g	3.865 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 garen

Erhitze 200 ml [400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kokosmilch und 200 ml [400 ml] **heisses Wasser*** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, **salzen***, **Reis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



In der Zwischenzeit

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0.5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden.

Pak Choi in 2 - 3 cm grosse Stücke schneiden.

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



Teriyakisauce zubereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

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

Sojasauce, 1 TL [2 TL] **Honig*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



Poulet anbraten

Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 TL [4 TL] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Pouletbruststücke** darin 3 - 4 Min. anbraten.



Gemüse anbraten

Anschliessend Hitze reduzieren und **Peperonistreifen**, **Pak Choi** und weisse **Frühlingszwiebelringe** unterrühren und weitere 4 Min. anbraten.

Angerührte **Teriyakisauce** dazugliessen und alles 3 - 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Pouletpfanne vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Pouletpfanne darauf anrichten, **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 stir fry with pak choi and peppers, served with coconut rice

High protein Family 30-40 minutes • 2.754 kj/658 kcal • Cook on day 2

14



Coconut milk



Garlic cloves



Soy sauce



Spring onions



Pak choi



Basmati rice



Ginger



Red peppers



Chicken breast fillet



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, honey*

Let's get started

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
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	1 x 25 ml 1x 50 ml
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Pak choi	1 x 130 g	2 x 130 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Water*, oil*, 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	463 kJ/111 kcal	2.754 kJ/658 kcal
Fat	3.96 g	23.52 g
- incl. saturated fats	2.58 g	15.33 g
Carbohydrate	12.49 g	74.24 g
- incl. sugar	2.06 g	12.26 g
Protein	6.87 g	40.86 g
Salt	0.650 g	3.865 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

Heat 200 ml [400 ml] water in the kettle.

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

Bring coconut milk and 200 ml [400 ml] hot water* to the boil in a small pot, add salt*, stir in 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.



Meanwhile

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips 0.5 cm wide.

Trim about 1 cm from the pak choi stalk.

Cut the pak choi into 2-3 cm pieces.

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



Prepare Teriyaki sauce

Peel the garlic and press it into a small bowl.

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

Add soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] honey* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to the garlic and mix.



Fry the chicken

Cut the chicken breast into bite-sized pieces.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat and sauté the chicken breast pieces for 3-4 min.



Sauté the vegetables

Then reduce the heat and stir in the pepper strips, pak choi and white spring onion rings, and sauté for another 4 minutes.

Pour in stirred teriyaki sauce and cook everything for 3-4 min. until the vegetables are soft.



Finish the chicken stir fry

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates.

Arrange the stir-fry chicken on top, sprinkle with 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!



Poêlée de poulet Teriyaki avec pak choi et poivrons, accompagnée de riz au lait de coco

Hautement protéiné **Famille** 30 - 40 minutes - 2.754 kj/658 kcal • Cuisiner le 2e jour

14



Lait de coco



Gousse d'ail



Sauce soja



Oignon de printemps



Pak choi



Riz basmati



Gingembre



Poivron rouge



Blanc de poulet



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, sel*, poivre*, miel*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
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	1 x 25 ml
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Eau*, huile*, 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	463 kJ/111 kcal	2.754 kJ/658 kcal
Lipides	3.96 g	23.52 g
- dont acides gras saturés	2.58 g	15.33 g
Glucides	12.49 g	74.24 g
- dont sucre	2.06 g	12.26 g
Protéines	6.87 g	40.86 g
Sel	0.650 g	3.865 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

Faire chauffer 200 ml [400 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 200 ml [400 ml] d'eau chaude* et le lait de coco dans une petite casserole, saler*, y verser le riz et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



Pendant ce temps

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper environ 1 cm de la tige de pak choï.

Couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

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



Préparer la sauce teriyaki

Peler l'ail et le presser dans un bol.

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

Ajouter la sauce de soja, 1 cc [2 cc] de miel* et 1 cs [2 cs] d'eau* à l'ail et mélanger.



Cuire le poulet

Couper les blancs de poulet en petits morceaux.

Dans une grande poêle, chauffer 2 cc [4 cc] d'huile* à feu vif et y faire revenir les morceaux de poulet 3 à 4 min.



Faire revenir les légumes

Réduire ensuite le feu et ajouter en remuant les lamelles de poivron, le pak choï et les rondelles blanches d'oignon de printemps et faire revenir encore 4 min.

Ajouter la sauce teriyaki et faire cuire 3 à 4 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Compléter la poêlée de poulet

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

Garnir de la poêlée de poulet, parsemer des rondelles vertes d'oignon de printemps et 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 !

