



Teriyaki-Pouletpfanne mit Pak Choi und Peperoni, dazu Kokosreis

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 654 kcal • Tag kochen

12



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Sojasauce



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
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. 582 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	2738 kJ/654 kcal
Fett	4.04 g	23.49 g
- davon ges. Fettsäuren	2.63 g	15.32 g
Kohlenhydrate	12.64 g	73.56 g
- davon Zucker	2.02 g	11.73 g
Eiweiss	6.99 g	40.70 g
Salz	0.664 g	3.863 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!)



1 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.



2 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.

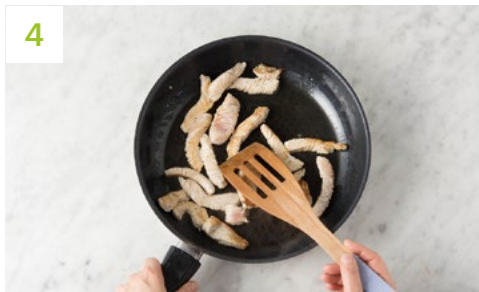


3 Teriyakisaucere zubereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

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

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



4 Pouletstreifen 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.



5 Gemüse anbraten

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

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



6 Bratpfanne vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

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

High protein Family 30-40 minutes • 654 kcal • Cook on day

12



Coconut milk



Garlic clove



Soy sauce



Pak choi



Basmati rice



Ginger



Red pepper



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 1 x 50 ml
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. 629 g)
Calories	470 kJ/112 kcal	2.738 kJ/654 kcal
Fat	4.04 g	23.49 g
- incl. saturated fats	2.63 g	15.32 g
Carbohydrate	12.64 g	73.56 g
- incl. sugar	2.02 g	11.73 g
Protein	6.99 g	40.70 g
Salt	0.664 g	3.863 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

Boil 200 ml [400 ml] water in the kettle. Rinse the rice in a sieve with cold water until the water is clear. Bring coconut milk and 200 ml [400 ml] hot water* to the boil in a small pot, add salt*, stir in the 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.



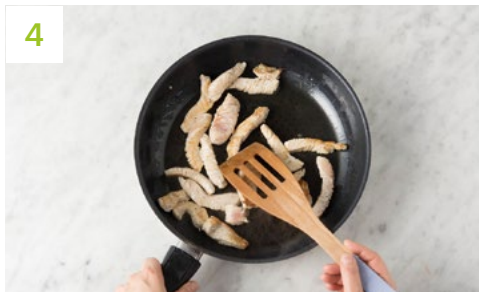
Meanwhile

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.



Prepare Teriyaki sauce

Peel the garlic and press it into a small bowl. Peel and finely grate 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.



Sauté chicken strips

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 heat and stir in pepper strips and pak choi and sauté for another 4 min. Pour in stirred teriyaki sauce and cook everything for 3-4 min. until the vegetables are soft.



Finish stir-fry

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates. Arrange fried chicken on top and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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





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

Hautement protéiné • Famille 30 – 40 minutes • 654 kcal • Cuisiner au e jour

12



Lait de coco



Gousse d'ail



Sauce soja



Pak choï



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 à 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
Pak choï	1 x 130 g	1 x 50 ml
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. 582 g)
Valeur calorique	470 kJ/112 kcal	2.738 kJ/654 kcal
Lipides	4.04 g	23.49 g
- dont acides gras saturés	2.63 g	15.32 g
Glucides	12.64 g	73.56 g
- dont sucre	2.02 g	11.73 g
Protéines	6.99 g	40.70 g
Sel	0.664 g	3.863 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

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 10 min. Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



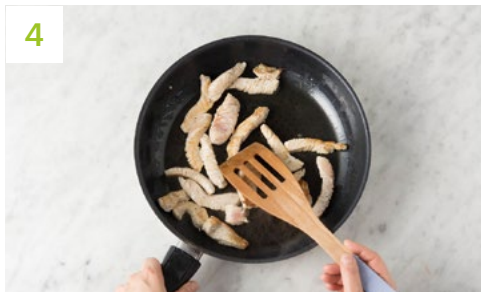
Pendant ce temps

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler les moitiés 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.



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 les blancs de 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 les lamelles de poivron et le pak choï, puis faire revenir encore 4 min. Ajouter la sauce teriyaki et faire cuire 3 à 4 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Terminer la poêlée

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes. Dresser la poêlée de poulet dessus et déguster. Bon appétit !

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

