

Thai-Basilikum Stir Fry nach Art Pad Kra Pao!

mit Poulet und Peperoncini-Erdnuss-Topping

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.962 kJ/708 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



grüne Peperoncini



Thai-Basilikum



Sojasauce



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Erdnüsse



Buschbohnen



Pouletgeschnetzeltes



Maizena



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x	150 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g
grüne Peperoncini	1 x	15 g
Thai-Basilikum	1 x	10 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	25 ml
Ketjap Manis 11) 15)	1 x	18 ml
Worcester Sauce	1 x	8 ml
Erdnüsse 1)	1 x	40 g
Buschbohnen	1 x	200 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g
Maizena	1 x	4 g
Wasser*, Öl*, Zucker*		Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	525 kJ/126 kcal	2962 kJ/708 kcal
Fett	4.20 g	23.67 g
- davon ges. Fettsäuren	0.58 g	3.26 g
Kohlenhydrate	14.00 g	78.98 g
- davon Zucker	2.28 g	12.87 g
Eiweiss	8.29 g	46.78 g
Salz	0.460 g	2.593 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 kochen

Erhitze 600 ml [1200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich Wasser* in einem **Wasserkocher** erhitzen.

Basmatireis in einem Sieb mit **kaltem Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, mit 0.5 TL [1 TL] **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Bohnen kochen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 300 ml [600 ml] **Wasser** erhitzen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Enden der grünen **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Bohnen in die Bratpfanne zu dem kochenden **Wasser** geben und abgedeckt für 6 – 7 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten.



3 In der Zwischenzeit

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. **Peperoncini** (Achtung: Scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden.

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.



4 Sauce vorbereiten

In dem Messbecher aus Schritt 1 **Sojasauce**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Gemüse anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 bei hoher Temperatur 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin Pouletgeschnetzeltes für 2 – 3 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr glasig ist. Danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** in derselben Bratpfanne erhitzen und darin die Hälfte der **Peperoncini**, **Knoblauch**, **Zwiebeln** und grüne **Bohnen** für 2 – 3 Min. anbraten. **Poulet** zurück in die Bratpfanne geben und Bratpfanneninhalt mit der **vorbereiteten Sauce** ablöschen.

Drei Viertel des **Thai-Basilikums** in die Bratpfanne geben und alles zusammen für 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die Sauce eindickt.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern verteilen.

Pad Kra Pao daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

Restliche Peperoncini und **Thai-Basilikum** darüber verteilen 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!





Pad Kra Pao-style Thai basil stir-fry!

With chicken and peperoncini and peanut topping.

19

High protein 30-40 minutes • 2.962 kj/708 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Red onion



Garlic clove



Green peperoncini



Thai basil



Soy sauce



Ketjap manis



Worcester sauce



Peanuts



French beans



Chicken strips



Corn starch



- Ohne künstliche Farbstoffe

- Ohne künstliche Aromen

- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*, sugar*

Let's get started

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

What you need

1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x
Red onion	1 x	80 g	2 x
Garlic clove	2 x	4 g	4 x
Green peperoncini	1 x	15 g	2 x
Thai basil	1 x	10 g	2 x
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x
Ketjap manis 11) 15)	1 x	18 ml	2 x
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x
Peanuts 1)	1 x	40 g	2 x
French beans	1 x	200 g	1 x
Diced chicken	1 x	250 g	2 x
Corn starch	1 x	4 g	1 x
Water*, oil*, sugar*		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	525 kJ/126 kcal	2.962 kJ/708 kcal
Fat	4.20 g	23.67 g
- incl. saturated fats	0.58 g	3.26 g
Carbohydrate	14.00 g	78.98 g
- incl. sugar	2.28 g	12.87 g
Protein	8.29 g	46.78 g
Salt	0.460 g	2.593 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 600 ml [1.200 ml] water in the kettle.

Heat plenty of water* in a kettle.

Rinse basmati rice in a sieve with cold water until the water is clear. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.5 tsp. [1 tsp.] 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.



Cook the beans

In a large frying pan with a lid, heat 300 ml [600 ml] water, add salt* and bring to the boil.

Snip off the ends of the green beans and halve them.

Add beans to the boiling water in the frying pan, then cover and cook for 6-7 min. until al dente.

Drain in a sieve after the cooking time.



Meanwhile

Peel and finely chop the garlic.

Halve and peel the onion and slice it thinly. Halve the peperoncini (warning: spicy!), remove the seeds and chop peperoncini into thin strips.

Cut the Thai basil into thin strips.



Prepare the sauce

In the measuring jug from step 1, whisk together soy sauce, ketjap manis, Worcester sauce, cornstarch, 100 ml [200 ml] water*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and pepper*.



Sauté the vegetables

In the large frying pan from step 2, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on high heat and fry chicken strips for 2-3 min. until no longer translucent inside. Then remove from the frying pan and set aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* again in the same frying pan and sauté half of the peperoncini, garlic, onions and green beans for 2-3 min. Return chicken to the frying pan and deglaze contents of pan with the prepared sauce.

Add three quarters of the Thai basil to the frying pan and simmer everything together for 1-2 min. until the sauce thickens.



Serve

After the cooking time, loosen the rice with a fork and apportion onto deep plates.

Serve Pad Kra Pao alongside it and top with peanuts.

Sprinkle remaining peperoncini and Thai basil on top 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!



Stir Fry au basilic thaïlandais façon Pad Kra Pao !

avec poulet et topping de piment et cacahuètes

Hautement protéiné 30 - 40 min - 2.962 kj/708 kcal • Cuisiner dans les 3 jours



Riz basmati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piments verts



Basilic thaï



Sauce soja



Ketjap manis



Sauce Worcester



Cacahuètes



Haricots nains



Émincé de poulet



Maïzena



Natürlicher Geschmack

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

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

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 casserole avec couvercle, 1 passoire, 1 verre doseur et 1 grande poêle avec couvercle

Ingédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Basilic thaïlandais	1 x 10 g	2 x 10 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Kecap manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Cacahuètes 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Eau*, huile*, *sucre*	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. 1000 g)
Valeur calorique	525 kJ/126 kcal	2.962 kJ/708 kcal
Lipides	4.20 g	23.67 g
- dont acides gras saturés	0.58 g	3.26 g
Glucides	14.00 g	78.98 g
- dont sucre	2.28 g	12.87 g
Protéines	8.29 g	46.78 g
Sel	0.460 g	2.593 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 600 ml [1200 ml] d'eau dans la bouilloire.
Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.
Rincer le riz basmati 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* chaude, ajouter 0.5 cc [1 cc] de sel* 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 au moins 10 min.



Faire cuire les haricots

Dans une grande poêle avec couvercle, faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau, saler* et porter une fois à ébullition.
Retirer les extrémités des haricots verts et couper les haricots en deux.
Ajouter les haricots à l'eau bouillante dans la poêle, couvrir et cuire 6 à 7 min en les gardant croquants.
Une fois la cuisson terminée, égoutter dans une passoire.



Pendant ce temps

Peler et hacher finement l'ail.
Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles. Couper le piment (attention : piquant !) en deux, retirer les graines et trancher le piment en fines rondelles.
Couper le basilic thaï en fines lanières.



Préparer la sauce

Dans le verre doseur de l'étape 1, mélanger la sauce soja, le ketjap manis, la sauce Worcester, la féculle de maïs, 100 ml [200 ml] d'eau*, 1 cc [2 cc] de sucre* et du poivre*.



Faire revenir les légumes

Dans la grande poêle de l'étape 2, chauffer à haute température 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir l'émincé de poulet 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il ne soit plus translucide à l'intérieur. Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.

Chauder à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même poêle et y faire revenir la moitié des piments, l'ail, les oignons et les haricots verts 2 à 3 min. Remettre le poulet dans la poêle et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée.

Ajouter les trois quarts du basilic thaï dans la poêle et laisser mijoter le tout 1 à 2 min, jusqu'à ce que la sauce épaisse.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans des assiettes creuses.

Dresser le pad kra pao à côté et garnir de cacahuètes.

Répartir le reste des piments et le basilic thaï par-dessus et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parle que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

