



Thai-Street-Food: Reishnudel-Bratpfanne

mit Erdnussbutter, mariniertem Pouletfleisch und buntem Gemüse



HELLO REISNUDELN!

Reishnudeln müssen nicht unbedingt gekocht werden. wenn Du sie ca. 40 Min. in kaltes Wasser legst, reicht das auch. Aber wer will schon so lange warten?



Pouletinnenfilets



Steinpilze, getrocknet



Reishnudeln



Knoblauchzehe



rote Chili



rote Zwiebel



Zucchini



rote Peperoni



Koriander



Erdnussbutter



Sojasauce

25 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

scharf

In Thailand gibt es überall diese kleinen Garküchen am Strassenrand, die frisch zubereitetes, feines Essen servieren. Dabei ist es wichtig, dass alles in einen Topf bzw. eine Bratpfanne passt, wie es bei unserer Reishnudel-Bratpfanne der Fall ist. Gegessen wird auch auf der Strasse, aber im Sitzen. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, eine **grosse Bratpfanne**, **Küchenpapier**, eine **kleine Schüssel**, ein **Sieb** und einen **tiefen Teller**.



1 STEINPILZE VORBEREITEN
Getrocknete **Steinpilze** in einer kleinen Schüssel in 200 ml [400] ml warmem **Wasser** aufquellen lassen. In einem grossen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Knoblauch abziehen und fein hacken. **Chili** (Achtung: Scharf!) entkernen und in feine Ringe schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden.



3 JETZT NOCH SCHNELL
Pouletinnenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. **Steinpilze** aus dem **Wasser** nehmen und grob hacken, **Pilzwasser** aufbewahren. Blätter vom **Koriander** abzupfen und klein schneiden.



4 POULET MARINIEREN
Chiliringe, gehackten **Knoblauch**, **Erdnussbutter** und **Sojasauce** gut in einem tiefen Teller miteinander verrühren, **Pouletstücke** darin marinieren. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und marinierte **Pouletstücke** von jeder Seite darin 2–3 Min. anbraten, dann kurz zur Seite stellen. 200 g [400 g] **Reisnudeln** in einem grossen Topf 2–3 Min. im kochenden **Wasser** garen. danach in einem Sieb abgiessen.



5 GEMÜSE BRATEN
Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen und erneut 1 EL [2 EL] **Öl** darin erhitzen. **Zwiebeln** darin 2–3 Min. glasig anbraten. **Zucchini** und **Peperoni** dazugeben, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und 1–2 Min. mitbraten. **Steinpilze** und **Pilzwasser** dazugeben, noch einmal aufkochen lassen. **Reisnudeln** und **Pouletstücke** mit dem **Gemüse** vermischen und alles noch einmal gut erwärmen.



6 ANRICHTEN
Thai-Reisnudel-Bratpfanne auf Teller verteilen, mit **Koriander** bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Koriander	10 g	10 g
Erdnussbutter 5)	15 g	30 g
Sojasauce 1) 6)	20 ml	40 ml
Pouletinnenfilets	240 g	480 g
rote Chili, Knoblauchzehe	1	1
rote Peperoni	1	2
rote Zwiebel	1	1
Zucchini	1	2
Steinpilze, getrocknet 15)	5 g	10 g
Reisnudeln ④	200 g	400 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer

Bei 4 Personen Mengen, wie in eckigen Klammern angegeben, verdoppeln.

④ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	472 kJ/113 kcal	2976 kJ/711 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	14 g	90 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	7 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	<1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 5) Erdnüsse 6) Soja

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Thai street food: Rice noodle stir-fry

with peanut butter, marinated chicken and mixed vegetables



HELLO RICE NOODLES!

Rice noodles do not necessarily have to be cooked. Putting them in cold water for about 40 min. is also sufficient. But who wants to wait this long?



Chicken fillets



Porcini mushrooms



Rice noodles Garlic cloves



Red chilli



Red onions



Courgette



Red peppers



Coriander



Peanut butter



Soy sauce



25 minutes

Level 2

Save time

Spicy

Everywhere in Thailand you see these little cookshops on the side of the road serving good, freshly prepared food. It's important for everything to fit into one pot or frying pan, as with our rice noodle stir-fry. Our food is also eaten the same way, only sitting down. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **large** pot, a **large** frying pan, kitchen roll, a small bowl, a sieve and a **deep plate**.



1 PREPARE PORCINI MUSHROOMS

Put the **dried** porcini mushrooms in 200 ml [400 ml] warm water in a small bowl and let them fill out. Bring plenty of **salted water** to the boil in a large pot.



2 PREPARE VEGETABLES

Peel and finely chop the garlic. Remove the core of the chilli (**warning: spicy!**) and cut into thin rings. Peel and halve onion and cut it into thin strips. Cut **courgette** into thin slices. Halve **pepper**, remove core, and cut into thin strips.



3 NOW QUICKLY

Cut the chicken fillets into bite-sized pieces. Take the mushrooms out of the water and chop roughly; keep the water. Pluck the leaves off the coriander and chop finely.



4 MARINATE CHICKEN

Mix chilli rings, chopped garlic, peanut **butter** and soy sauce together well in a deep plate and marinate **pieces of chicken** in it. In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil and sauté the marinated **chicken pieces** on each side for 2-3 min., then set aside. Cook 200 g [400 g] rice noodles in a large pot of boiling water for 2-3 min. Then drain with a sieve.



5 FRY VEGETABLES

Wipe frying pan with kitchen roll and heat up another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil. Sauté onions for 2-3 min. Add **courgette** and **pepper strips**, season with salt and pepper and fry for 1-2 min. more. Add mushrooms and water from mushrooms and bring to the boil once again. Mix rice noodles and **chicken pieces** with the vegetables and heat everything up again one more time.



6 ARRANGE

Apportion **Thai rice noodle stir-fry** onto plates, sprinkle with coriander and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Coriander	10 g	10 g
Peanut butter 5)	15 g	30 g
Soy sauce 1) 6)	20 ml	40 ml
Chicken fillets	240 g	480 g
Red chilli, garlic clove	1	1
Red peppers	1	2
Red onions	1	1
Courgette	1	2
Porcini mushrooms, dried 15)	5 g	10 g
Rice noodles ☉	200 g	400 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, oil, pepper

For 4 persons double the quantities, as specified in the square brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	472 kJ/113 kcal	2976 kJ/711 kcal
Fat	3 g	20 g
- incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	14 g	90 g
- incl. sugar	1 g	5 g
Protein	7 g	43 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	<1 g	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 5) Peanuts 6) Soja
15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Street food thaï : poêlée de nouilles de riz

au beurre de cacahuète, poulet mariné et mix de légumes



HELLO NOUILLES DE RIZ !

Les nouilles de riz ne doivent pas forcément être cuites. Vous pouvez aussi simplement les laisser poser 40 min dans de l'eau froide. Mais qui a le temps pour cela ?



Aiguillettes de poulet



Cèpes séchés



Nouilles de riz Gousse



d'ail



Piment rouge



Oignon rouge



Courgette



Poivron rouge



Coriandre



Beurre de cacahuète



Sauce de soja

25 minutes

Niveau 2

Gain de temps

Piquant

En Thaïlande, les rues grouillent de mini-restaurants ambulants qui servent de délicieux plats maison. L'essentiel étant ici que tout soit préparé dans une casserole ou une poêle, comme c'est le cas dans la présente recette. Ce genre de plat se déguste dans la rue mais assis. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **grande** casserole, une **grande** poêle, du papier essuie-tout, un petit saladier, une **assiette creuse**.



1 PRÉPARER LES CÈPES

Laisser gonfler les cèpes **séchés** dans un petit saladier dans 200 [400] ml d'eau chaude. Faire bouillir une grande quantité d'**eau salée** dans une grande casserole.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'ail et le hacher finement. Retirer les pépins du piment (**attention : piquant !**) et couper en fines rondelles. Peler l'oignon, couper en deux, puis en fines tranches. Couper les **courgettes** en fines rondelles. Couper le **poivron rouge** en deux, enlever les pépins et couper en fines lamelles.



3 ÉTAPE RAPIDE

Couper les aiguillettes de poulet en petits morceaux. Retirer les cèpes de l'eau et hacher grossièrement. Réserver l'eau des cèpes. Arracher les feuilles de coriandre et les couper en petits morceaux.



4 FAIRE MARINER LE POULET

Mélanger ensemble dans une assiette creuse les rondelles de piment, l'ail haché, le beurre de cacahuète et la sauce **soja**. Faire mariner le **poulet** dedans. Chauffer dans une grande poêle 1 cs [2 cs] d'huile et cuire de chaque côté les **aiguillettes de poulet** marinées 2 à 3 min, réserver ensuite brièvement. Cuire 200 g [400 g] de nouilles de riz dans une grande casserole remplie d'eau bouillante 2 à 3 min puis égoutter.



5 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Essuyer la grande poêle avec un essuie-tout et chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile. Blondir 2 à 3 min les oignons dedans. Ajouter les **courgettes** et le **poivron**, saler et poivrer et laisser cuire 1 à 2 min. Verser ensuite les cèpes et l'eau des cèpes, laisser encore une fois cuire le tout. Mélanger les nouilles de riz et les **aiguillettes de poulet** avec les légumes et bien faire chauffer le tout encore une fois.



6 DRESSER

Servir la **poêlée de nouilles de riz thai** dans les assiettes et savourer saupoudrée de coriandre.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Coriandre	10 g	10 g
Beurre de cacahuète 5)	15 g	30 g
Sauce de soja 1) 6)	20 ml	40 ml
Aiguillettes de poulet	240 g	480 g
Piment rouge, gousses d'ail	1	1
Poivron rouge	1	2
Oignon rouge	1	1
Courgette	1	2
Cèpes séchés 15)	5 g	10 g
Nouilles de riz ☞	200 g	400 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, huile, poivre

Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	472 kJ/113 kcal	2976 kJ/711 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	14 g	90 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	7 g	43 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	< 1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 5) beurre de cacahuète 6) soja
15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch