

Vegane Teriyaki Bowl mit frittierten Filetstücken glasiertem Pak Choi und gerösteten Erdnüssen

Vegan 25 – 35 Minuten • 789 kcal • Tag 5 kochen

25



vegane Filetstücke
Poulet-Art



Teriyakisauce



Basmatireis



Baby Pak Choi



Limette



Knoblauchzehe



Sweet Chili Sauce



Erdnüsse



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

2 grossen Bratpfannen, und 2 kleinen Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x 220 g	2 x 220 g
Teriyakisauce 11 15	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby Pak Choi	3 x 75 g	6 x 75 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnüsse 1	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 6 g

**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. 640 g)
Brennwert	518 kJ/ 124 kcal	3302 kJ/ 789 kcal
Fett	4.41 g	28.14 g
– davon ges. Fettsäuren	0.60 g	3.80 g
Kohlenhydrate	13.32 g	84.97 g
– davon Zucker	3.19 g	20.37 g
Eiweiss	6.42 g	40.96 g
Salz	0.723 g	4.611 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfit **15** Weizen

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



Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch dazupressen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

Baby Pak Choi längs halbieren.



Für die Sauce

In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Teriyakisauce** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten** verrühren, einmal aufkochen, Hitze reduzieren und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt.

Ggf. warmhalten.



Pak Choi braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Pak Choi** auf der Schnittseite für 2 – 3 Min. anbraten, bis er etwas Farbe bekommt.

Mit **Sweet-Chili-Sauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** ablöschen und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser*** verdunstet ist.

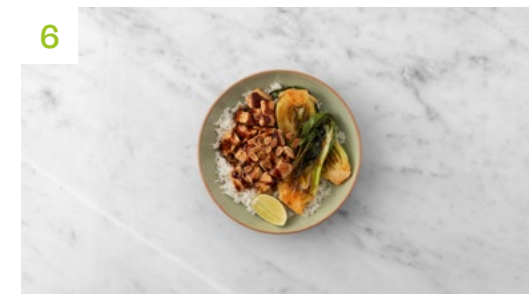


Filetstücke fritieren

In einer zweiten grossen Bratpfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen.

Vegane Filetstücke mithilfe von einer Küchenzange in das **Öl*** geben und darin 3 – 4 Min. rundherum fritieren, bis sie goldbraun sind.

Aus der Bratpfanne nehmen, „**Hello Paprika**“ darüber verteilen, vermengen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Anrichten

Knoblauchreis auf tiefe Tellern verteilen, glasierten **Pak Choi** darauf geben und **vegane Filetstücke** daneben anrichten.

Teriyakisauce über die **Filetstücke** geben und mit gerösteten **Erdnüssen** und restlichen **Limettenspalten** garnieren.

En Guete!

Teriyaki bowl with vegan fried chicken pieces glazed pak choi and roasted peanuts

Vegan 25–35 minutes • 789 kcal • Cook on day 5

25



Vegan chicken pieces



Teriyaki sauce



Basmati rice



Baby pak choi



Lime



Garlic clove



Sweet chilli sauce



Peanuts "Hello Paprika"



Spice mix

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*

Cooking utensils

2 large frying pans and 2 small pots with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan chicken pieces	1 x	220 g	2 x	220 g
Teriyaki sauce 11 15	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby pak choi	3 x	75 g	6 x	75 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sweet chilli sauce 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Peanuts 1	1 x	40 g	2 x	40 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	6 g

**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. 640 g)
Calories	518 kJ/ 124 kcal	3302 kJ/ 789 kcal
Fat	4.41 g	28.14 g
– of which saturated fats	0.60 g	3.80 g
Carbohydrate	13.32 g	84.97 g
– of which sugar	3.19 g	20.37 g
Protein	6.42 g	40.96 g
Salt	0.723 g	4.611 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 **14** Sulphur dioxides and sulphites **15** Wheat

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



Cook the rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot with a lid.

Add the garlic and sauté lightly for 1 min.

Deglaze with 300 ml [600 ml] hot water*.

Add salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



Get prepped

Cut the lime into quarters.

Cut the pak choi in half lengthwise.



For the sauce

In a small pot, mix 100 ml [200 ml] water, the teriyaki sauce and the juice of 1 [2] lime wedges, bring to the boil, then simmer for 3–4 min. until the sauce has thickened slightly.

Keep warm if necessary.



Fry the pak choi

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the pak choi on the cut side for 2–3 min. until it gains some colour.

Deglaze with the sweet chilli sauce, juice of 1 [2] lime wedge and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and simmer for 3–4 min. until the water* has evaporated.

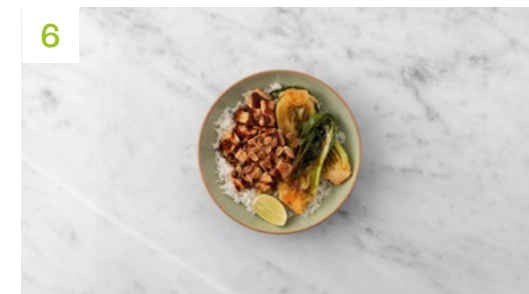


Fry the vegan chicken pieces

Heat 100 ml oil in a second large frying pan on a medium heat.

Add the vegan chicken pieces to the oil* using kitchen tongs and fry them for 3–4 min. all around until golden brown.

Remove from frying pan, sprinkle with "Hello Paprika", mix and drain on kitchen paper.



Serve

Apportion the garlic rice on deep plates, add the glazed pak choi and arrange the vegan chicken pieces alongside.

Pour the teriyaki sauce over the vegan chicken pieces and garnish with roasted peanuts and the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Bowl Teriyaki végétalien avec dés de filet pak choï glacé et cacahuètes grillées

Végétalien 25 – 35 minutes • 789 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Filets végétaliens
façon poulet



Sauce teriyaki



Riz basmati



Pak choï



Citron vert



Gousse d'ail



Sauce au piment doux



Cacahuètes



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles et 2 petites casseroles avec couvercle.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filets végétaliens façon poulet	1 x 220 g	2 x 220 g
Sauce teriyaki 11 15)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Pak choï	3 x 75 g	6 x 75 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Cacahuètes 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 6 g

**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. 640 g)
Valeur calorique	518 kJ/ 124 kcal	3302 kJ/ 789 kcal
Lipides	4,41 g	28,14 g
- dont acides gras saturés	0,60 g	3,80 g
Glucides	13,32 g	84,97 g
- dont sucre	3,19 g	20,37 g
Protéines	6,42 g	40,96 g
Sel	0,723 g	4,611 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 **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

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



Cuire le riz

Dans une petite casserole avec couvercle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y presser l'ail et faire suer 1 min jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Déglacer avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude*.

Bien saler* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Petite préparation

Couper le citron vert en quatre.

Couper le pak choï en deux dans le sens de la longueur.



Pour la sauce

Dans une petite casserole, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau*, la sauce teriyaki, et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.

Le cas échéant, garder au chaud.



Faire revenir le pak choï

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir le pak choï pendant 2 à 3 min du côté coupé, jusqu'à ce qu'il soit un peu coloré.

Mouiller avec la sauce au piment doux, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 2 cs [4 cs] d'eau* et laisser mijoter 3 à 4 min jusqu'à ce que l'eau* s'évapore.



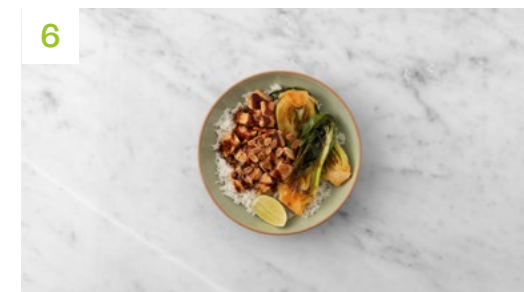
Frir les morceaux de filet

Dans une deuxième grande poêle, chauffer à feu moyen 100 ml d'huile*.

Plonger les morceaux de filet végétalien dans l'huile*

à l'aide d'une pince de service et les faire frire de tous les côtés 3 à 4 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Les retirer de la poêle, saupoudrer de « Hello Paprika », mélanger et les égoutter sur du papier absorbant.



Dresser

Répartir le riz à l'ail dans des assiettes creuses, y ajouter le pak choï glacé et dresser à côté des morceaux de filet végétalien.

Napper les morceaux de filet de sauce teriyaki et garnir de cacahuètes grillées et des quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !