

# Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken

dazu Gurken-Radiesli-Salat und Teriyaki-Tahini-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 647 kcal • Tag 2 kochen



Jasminreis



Pouletgeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Gurke



Radiesli



Tahini-Paste



Teriyakisauce



Limette



Sweet Chili Sauce



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Honig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln,  
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und  
1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Tahini-Paste <b>3</b> )	1 x 25 g	1 x 50 g
Teriyakisauce <b>11</b> ) <b>15</b> )	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet Chili Sauce <b>14</b> )	1 x 25 g	1 x 50 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. 430 g)
Brennwert	632 kJ/ 151 kcal	2708 kJ/ 647 kcal
Fett	3.93 g	16.84 g
- davon ges. Fettsäuren	0.59 g	2.54 g
Kohlenhydrate	19.26 g	82.55 g
- davon Zucker	4.48 g	19.18 g
Eiweiss	9.72 g	41.67 g
Salz	0.481 g	2.061 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:** **3**) Sesamsamen **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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



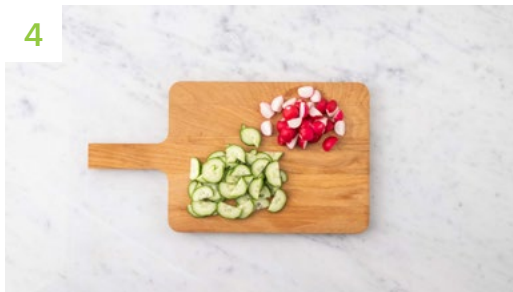
## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

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

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. oder bis zum Anrichten abgedeckt ziehen lassen.



## 4 Für den Salat

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Radiesli** vierteln.

In einer grossen Schüssel **Gurke** und **Radiesli** mit **Sweet-Chili-Sauce** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Sriracha Sauce

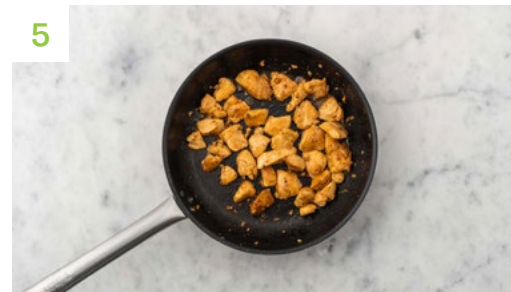
*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sosse aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*



## 2 Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Pouletgeschnetzeltes** in einer grossen Schüssel mit der Hälfte der **Teriyakisauce** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Mariniertes **Pouletgeschnetzeltes** darin rundherum 4 – 6 Min braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.

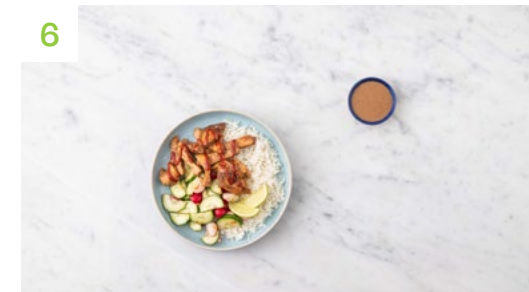


## 3 Für den Dip

**Limette** heiss waschen, 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** vierteln.

**Tahini** und 1 EL [2 EL] **Honig\*** in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

Nach und nach die restliche **Teriyakisauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** hinzugeben und mit dem **Tahini** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.



## 6 Anrichten

Nach der Garzeit **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und in tiefen Tellern anrichten.

**Poulet** mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) beträufeln und neben dem **Gurken-Radiesli-Salat** auf dem **Reis** anrichten.

**Dip** und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

## En Guete!



# Lime rice bowl with spicy garlic chicken

served with cucumber-and-radish salad and teriyaki-tahini dressing

High protein Under 650 calories 25–35 minutes • 647 kcal • Cook on day 2



Jasmine rice



Diced chicken



Sriracha sauce



Garlic clove



Cucumber



Radish



Tahini paste



Teriyaki sauce



Lime



Sweet chili sauce



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Honey\*, pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Tahini paste <b>3)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Teriyaki sauce <b>11) 15)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 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. 430 g)
Calories	632 kJ/ 151 kcal	2708 kJ/ 647 kcal
Fat	3.93 g	16.84 g
– of which saturated fats	0.59 g	2.54 g
Carbohydrate	19.26 g	82.55 g
– of which sugar	4.48 g	19.18 g
Protein	9.72 g	41.67 g
Salt	0.481 g	2.061 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: 3)** Sesame seeds **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 plenty of water\* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the heat and let the rice stand covered for at least 10 min. or until ready to serve.



## Get prepped

Finely chop the garlic.

Marinate the chicken in a large bowl with half of the teriyaki sauce and the chopped garlic, and season with salt\* and pepper\*.

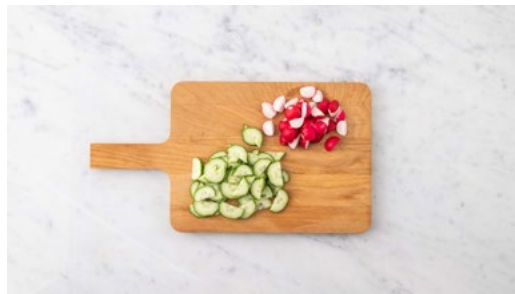


## For the dip

Wash the lime with hot water, finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of the zest, then quarter the lime.

Mix the tahini and 1 tbsp. [2 tbsp.] honey\* in a small bowl.

Gradually add the remaining teriyaki sauce, the juice of 1 [2] lime wedges, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* and mix with the tahini until you have a smooth dip.

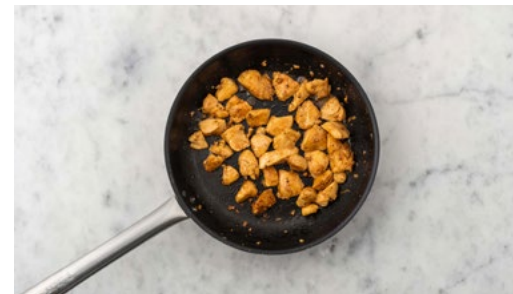


## For the salad

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

Cut the radishes into quarters.

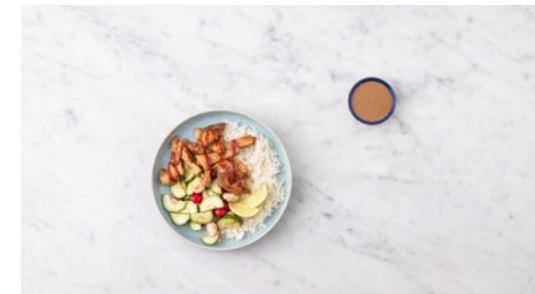
In a large bowl, mix the cucumber and radishes with the sweet chilli sauce and the juice of 2 [4] lime wedges and season with salt\* and pepper\*.



## Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Roast the marinated chicken for 4–6 minutes until the meat is cooked through.



## Serve

When the rice is cooked, add the lime zest to it.

Fluff the rice slightly with a fork and apportion onto deep plates.

Drizzle the chicken with sriracha sauce (warning: spicy!) and arrange on the rice next to the cucumber-and-radish salad.

Serve with the dip and remaining lime wedges.

### Sriracha sauce

*Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all chilli peppers. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.*

**Bon appetit!**

# Riz au citron vert avec du poulet épicé

accompagné d'une salade de concombre et de radis et d'une sauce tahini et teriyaki

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 25 – 35 minutes • 647 kcal • Cuisiner au 2e jour

23



Riz thaï



Émincé de poulet



Sauce Sriracha



Gousse d'ail



Concombre



Radis



Pâte de tahini



Sauce Teriyaki



Citron vert



Sauce au piment doux



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Miel\*, poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Pâte de tahini <b>3)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce teriyaki <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 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. 430 g)
Valeur calorique	632 kJ/ 151 kcal	2708 kJ/ 647 kcal
Lipides	3,93 g	16,84 g
- dont acides gras saturés	0,59 g	2,54 g
Glucides	19,26 g	82,55 g
- dont sucre	4,48 g	19,18 g
Protéines	9,72 g	41,67 g
Sel	0,481 g	2,061 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 : 3)** graines de sésame **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 !)



### 1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 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 et laisser reposer le riz à couvert pendant au moins 10 min, ou jusqu'au moment de le servir.



### 2 Petite préparation

Hacher finement l'ail.

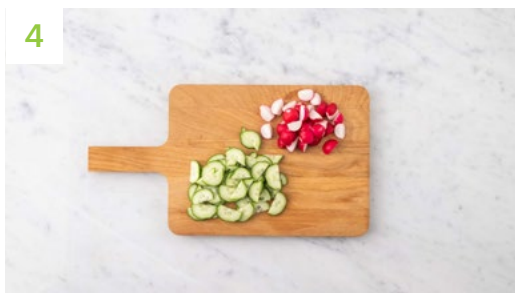
Dans un saladier, faire mariner l'émincé de poulet avec la moitié de la sauce teriyaki et l'ail haché, puis assaisonner de sel\* et de poivre\*.



### 3 Pour le dip

Laver le citron vert à l'eau\* chaude, râper finement 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron vert en quatre. Verser le tahini et 1 cs [2 cs] de miel\* dans un bol et mélanger.

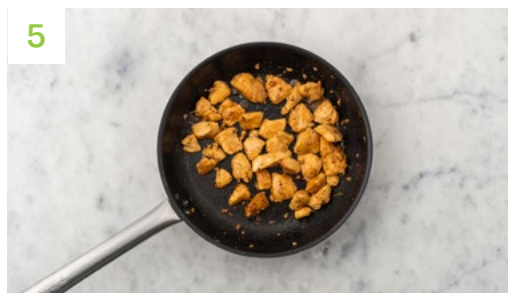
Ajouter peu à peu le reste de la sauce teriyaki, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 2 cs [4 cs] d'eau\* et mélanger avec le tahini jusqu'à obtenir une sauce lisse.



### 4 Pour la salade

Couper le concombre en deux puis en fines demi-lunes. Couper les radis en quatre.

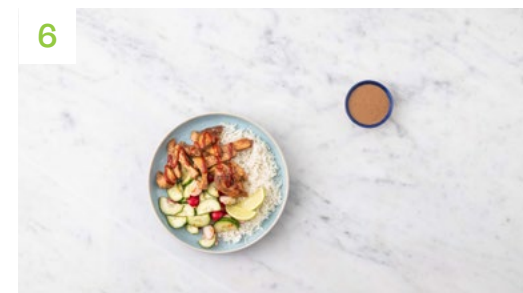
Dans un saladier, mélanger le concombre et le radis avec la sauce au piment doux et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 5 Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir l'émincé de poulet mariné de tous les côtés 4 à 6 min, jusqu'à ce que la chair ne soit plus translucide à l'intérieur.



### 6 Dresser

Après la cuisson, ajouter au riz le zeste de citron vert. Aérer le riz à la fourchette puis le dresser dans les assiettes creuses.

Arroser le poulet de sauce sriracha (attention : piquant !) et à côté de la salade concombre-radis, dresser le riz.

Accompagner de sauce et du reste des quartiers de citron vert.

#### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

Bon appétit !