

Thai-Poulet Stir Fry nach Art Pad Kra Pao mit Basilikum, Buschbohnen und Peperoncini-Erdnuss-Topping

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

19



Basmatireis



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Thai-Basilikum



Sojasauce



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Erdnüsse



Buschbohnen



Pouletgeschnitzeltes



Maizena



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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	1 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Thai-Basilikum	1 x	10 g	2 x	10 g
Sojasauce (11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Ketjap Manis (11) 15)	1 x	18 ml	2 x	18 ml
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Erdnüsse 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 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. 580 g)
Brennwert	463 kJ/ 111 kcal	2683 kJ/ 641 kcal
Fett	3.16 g	18.31 g
- davon ges. Fettsäuren	0.43 g	2.49 g
Kohlenhydrate	13.15 g	76.16 g
- davon Zucker	2.02 g	11.67 g
Eiweiss	7.44 g	43.07 g
Salz	0.463 g	2.678 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 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0,5 TL [1 TL] **Salz*** zufügen 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 6 – 7 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen.



3 In der Zwischenzeit

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden.



4 Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Ketjap Manis**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Gemüse anbraten

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Pouletgeschnetzeltes** darin 2 - 3 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist. Danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte der **Peperoncini**, **Knoblauch**, **Zwiebeln** und grüne **Bohnen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Poulet zurück in die Bratpfanne geben und den Bratpfanninhalt mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen.

Drei Viertel des **Thai-Basilikums** in die Bratpfanne geben und alles zusammen 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Phat kaphrao Thai chicken stir-fry

with basil, French beans and peperoncini-and-peanut topping

High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 641 kcal • Cook on day 3

19



Basmati rice



Red onion



Garlic clove



Red chillies



Thai basil



Soy sauce



Ketjap manis



Worcester sauce



Peanuts



French beans



Diced chicken



Corn starch



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large 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	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Red chillies	1 x	15 g	2 x	15 g
Thai basil	1 x	10 g	2 x	10 g
Soy sauce (11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Ketjap manis (11) 15)	1 x	18 ml	2 x	18 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 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. 580 g)
Calories	463 kJ/111 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fat	3.16 g	18.31 g
– of which saturated fats	0.43 g	2.49 g
Carbohydrate	13.15 g	76.16 g
– of which sugar	2.02 g	11.67 g
Protein	7.44 g	43.07 g
Salt	0.463 g	2.678 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

Boil 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

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 min.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on 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.

Trim the ends off the green beans and cut the beans in half.

Add the beans to the boiling water in the frying pan, then cover and cook for 6–7 min. until firm to the bite. Drain in a sieve when cooked.



In the meantime

Finely chop the garlic.

Halve the onion and cut into thin strips.

Halve the peperoncini, remove the seeds, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).

Cut the Thai basil into thin strips.



Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, stir together 100 ml [200 ml] water*, the soy sauce, ketjap manis, Worcester sauce, corn starch, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and pepper*.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 2. Fry the chicken for 2–3 min. until cooked through. Then remove from the frying pan and set aside.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Sauté half of the peperoncini with the garlic, onions and green beans for 2–3 min.

Return the chicken to the frying pan and deglaze with the prepared sauce.

Add three quarters of the Thai basil and simmer for 1–2 min. until the sauce thickens.



Serve

Once cooked, fluff the rice with a fork and apportion onto deep plates. Serve the phat kaphrao alongside and top with peanuts. Sprinkle with the remaining peperoncini and Thai basil 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/



Poulet Stir Fry thaïlandais façon Pad Kra Pao avec du basilic, des haricots verts et un topping de piment et cacahuètes

Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 641 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Riz basmati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge



Basilic thaï



Sauce soja



Kecap manis



Sauce Worcester



Cacahuètes



Haricots verts



Émincé de poulet



Maïzena



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, poivre*, sel*, sucre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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 rouge	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 20 g	1 x 40 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 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. 580 g)
Valeur calorique	463 kJ/ 111 kcal	2683 kJ/ 641 kcal
Lipides	3,16 g	18,31 g
- dont acides gras saturés	0,43 g	2,49 g
Glucides	13,15 g	76,16 g
- dont sucre	2,02 g	11,67 g
Protéines	7,44 g	43,07 g
Sel	0,463 g	2,678 g

Notes 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 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, 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.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau*, la sauce **soja**, le kecap manis, la sauce Worcester, la féculé de maïs, 1 cc [2 cc] de sucre* et du poivre*.



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. Les égoutter dans la passoire une fois la cuisson terminée.



Faire revenir les légumes

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

Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir 2 à 3 min la moitié du piment, l'ail, les oignons et les haricots verts.

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 épaississe.



Pendant ce temps

Hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en fines lamelles (attention : piquant !).

Couper le basilic thaï en fines lanières.



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

