

Würziges Orangen-Poulet auf Jasminreis dazu Zucchetti und Sweet Chili Sauce

Family High Protein unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 642 kcal • Tag 3 kochen



Orange



Sweet Chili Sauce



Sojasauce



Maizena



Frühlingszwiebel



Rüebli



Zucchetti



Jasminreis



Knoblauchzehe



Pouletgeschnetzeltes



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orange	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Sojasauce 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 6 g	2 x 6 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 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	417 kJ/ 100 kcal	2685 kJ/ 642 kcal
Fett	2 g	13.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	1.7 g
Kohlenhydrate	14.2 g	91.3 g
– davon Zucker	4.2 g	26.9 g
Eiweiss	6.5 g	42 g
Salz	0.66 g	4.28 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: 11 Soja **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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



1 Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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

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



2 Gemüse vorbereiten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchetti längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch fein hacken.



3 Sauce vorbereiten

Orange halbieren und 50 ml [100 ml] **Saft** in eine kleine Schüssel auspressen.

Sweet Chili Sauce, Sojasauce, Maizena, 4 EL [8 EL] **Wasser***, 2 TL [4 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** in die kleine Schüssel mit dem **Orangensaft** geben und vermengen. Nach Belieben mehr **Orangensaft** hinzufügen.



4 Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletgeschnetzeltes mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** 3 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Aus der Bratpfanne nehmen.



5 Fertigstellen

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebli** 2 – 4 Min. anbraten.

Zucchetti, Knoblauch und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** dazugeben und 3 – 6 Min. mitbraten, bis das **Gemüse** gar ist. **Sauce** dazugeben und 1 – 2 Min. kochen, bis sie eindickt.

Poulet zurück in die Bratpfanne geben und untermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Falls die Sauce zu dick wird, füge esslöffelweise **Wasser*** hinzu.



6 Anrichten

Reis und **Orangen-Poulet** auf tiefe Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Spicy orange chicken on a bed of jasmine rice

served with courgette and sweet chilli sauce

Family High protein Under 650 calories 25–35 minutes • 642 kcal • Cook on day 3



Oranges



Sweet chilli sauce



Soy sauce



Corn starch



Spring onion



Carrots



Courgettes



Jasmine rice



Garlic cloves



Diced chicken



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Sugar*, pepper*, water*, oil*, salt*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Oranges	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
Sweet chilli sauce 14	1 x	50 g	2 x	50 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 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	417 kJ/100 kcal	2685 kJ/642 kcal
Fat	2 g	13.1 g
– of which saturated fats	0.3 g	1.7 g
Carbohydrate	14.2 g	91.3 g
– of which sugar	4.2 g	26.9 g
Protein	6.5 g	42 g
Salt	0.66 g	4.28 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: 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!)



1 Prepare the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

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

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



2 Prepare the vegetables

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Peel the carrots if you want, halve it lengthways, then cut into 0.5 cm half-moons.

Halve the courgettes lengthways and cut into 0.5 cm half-moons.

Finely chop the garlic.



3 Prepare the sauce

Halve the orange and squeeze 50 ml [100 ml] of juice into a small bowl.

Add the sweet chilli sauce, soy sauce, corn starch, 4 tbsp [8 tbsp] water*, 2 tbsp [4 tbsp] sugar* and pepper* to the small bowl with the orange juice and mix. Add more orange juice to taste.



4 Fry the chicken

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

Sear the diced chicken with 0.5 tsp [1 tsp] salt* and pepper* for 3–6 min. until the meat is no longer pink. Then remove from the frying pan.



5 Finish

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan. Sauté the carrots for 2–4 min.

Add the courgette, garlic and white part of the spring onion and fry for 3–6 min. until the vegetables are cooked. Add the sauce and cook for 1–2 min. until it thickens.

Put the chicken back into the frying pan and mix it in. Season with salt*, pepper* and sugar*.

Tip: If the sauce gets too thick, add water* by the tablespoon.



6 Serve

Apportion the rice and orange chicken onto deep plates. Garnish with green spring onion rings.

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 épicé à l'orange sur du riz thaï avec des courgettes et une sauce au piment doux

Famille Hautement protéiné Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 642 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Orange



Sauce au piment doux



Sauce soja



Maïzena



Oignon de printemps



Carottes



Courgettes



Riz thaï



Gousse d'ail



Émincé de poulet



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, poivre*, eau*, huile*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Orange	0,5 x 200 g**	1 x 200 g
Sauce au piment doux 14	1 x 50 g	2 x 50 g
Sauce soja 11 15	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 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	417 kJ/ 100 kcal	2685 kJ/ 642 kcal
Lipides	2 g	13,1 g
– dont acides gras saturés	0,3 g	1,7 g
Glucides	14,2 g	91,3 g
– dont sucre	4,2 g	26,9 g
Protéines	6,5 g	42 g
Sel	0,66 g	4,28 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 : 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 Préparer le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la 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.



2 Préparer les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Hacher finement l'ail.



3 Préparer la sauce

Couper l'orange en deux et presser 50 ml [100 ml] de jus dans un bol.

Dans le bol contenant le jus d'orange, ajouter la sauce au piment doux, la sauce soja, la maïzena, 4 cs [8 cs] d'eau*, 2 cc [4 cc] de sucre* et du poivre*, et mélanger. Ajouter davantage de jus d'orange selon les goûts.



4 Faire dorer le poulet

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

Faire dorer l'émincé de poulet avec 0,5 cc [1 cc] de sel* et du poivre* à feu vif pendant 3 à 6 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Retirer de la poêle.



5 Touche finale

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile. Faire revenir les carottes 2 à 4 min.

Ajouter les courgettes, l'ail et la partie blanche des oignons de printemps et faire revenir 3 à 6 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajouter la sauce et faire cuire 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Remettre le poulet dans la poêle et mélanger. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et du sucre*.

Astuce : si la sauce devient trop épaisse, ajoutez de l'eau* par cuillerée à soupe.



6 Dresser

Répartir le riz et le poulet à l'orange dans des assiettes creuses.

Parsemer de rondelles vertes des oignons de printemps.

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/

