

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Thai-Basilikum



Sojasauce



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Buschbohnen



Pouletgeschnetzeltes



Maizena



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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, gesalzen 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	470 kJ/ 112 kcal	2733 kJ/ 653 kcal
Fett	3.2 g	18.4 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.5 g
Kohlenhydrate	13.5 g	78.6 g
- davon Zucker	2.4 g	13.9 g
Eiweiss	7.6 g	44.3 g
Salz	0.46 g	2.69 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 **Bratpfanneneinhalt** 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!](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 • 653 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Red onion



Garlic clove



Red peperoncini



Thai basil



Soy sauce



Ketjap manis



Worcester sauce



Salted peanuts



French beans



Diced chicken



Corn starch



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, water*, sugar*, oil*

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 peperoncini	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
Salted 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	470 kJ/112 kcal	2733 kJ/653 kcal
Fat	3.2 g	18.4 g
– of which saturated fats	0.4 g	2.5 g
Carbohydrate	13.5 g	78.6 g
– of which sugar	2.4 g	13.9 g
Protein	7.6 g	44.3 g
Salt	0.46 g	2.69 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

Heat 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 leave 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 it into thin strips.

Halve the peperoncini, remove the seeds, and cut the 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

After the cooking time, loosen 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/



Stir Fry (sauté) thaïlandais de poulet à la Pad Kra Pao, avec des haricots verts et garniture basilic, cacahuètes et piment

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 653 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Riz basmati



Oignon rouge



Gousse d'ail



Piment rouge



Basilic thaï



Sauce soja



Kecap manis



Sauce Worcester



Cacahuètes salées



Haricots verts



Émincé de poulet



Maïzena

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, eau*, sucre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire 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 thaï	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 salées 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	470 kJ/ 112 kcal	2733 kJ/ 653 kcal
Lipides	3,2 g	18,4 g
– dont acides gras saturés	0,4 g	2,5 g
Glucides	13,5 g	78,6 g
– dont sucre	2,4 g	13,9 g
Protéines	7,6 g	44,3 g
Sel	0,46 g	2,69 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 **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, la 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, chauffer 300 ml [600 ml] d'eau*, saler* et porter à ébullition.

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Mettre les haricots dans la poêle contenant l'eau bouillante et les faire cuire à couvert 6 à 7 min pour une cuisson al dente. Après la cuisson, les égoutter dans une passoire.



Faire revenir les légumes

Dans la grande poêle de l'étape 2, faire 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. Retirer ensuite de la poêle et réserver.

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

Remettre le poulet dans la poêle et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée.

Verser les trois quarts du basilic thaïlandais 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, l'épépiner et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !).

Couper le basilic thaï en fines lamelles.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec la fourchette et le répartir dans des assiettes creuses. Dresser à côté le Pad Kra Pao et parsemer de cacahuètes. Répartir dessus le reste de piment et de basilic thaïlandais 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/

