

Beef Stir Fry mit Pak Choi

Koriander und Sesamsamen auf Basmatireis

unter 650 Kalorien • 25 – 35 Minuten • 645 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Basmatireis



Sesamsamen



Sojasauce



Sweet Chili Sauce



Zwiebel



Knoblauchzehe



Maizena



Pak Choi



Koriander



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Honig*, Salz*, Essig*, Pouletbouillonpulver*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Sesamsamen 3	1 x	10 g	1 x	20 g
Sojasauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sweet Chili Sauce 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Maizena	1 x	6 g	2 x	6 g
Pak Choi	2 x	130 g	4 x	130 g
Koriander	1 x	10 g	2 x	10 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	2701 kJ/ 645 kcal
Fett	5.1 g	21.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.2 g	0.9 g
Kohlenhydrate	17.5 g	74.7 g
- davon Zucker	6.5 g	27.7 g
Eiweiss	8.7 g	37 g
Salz	0.53 g	2.28 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: **3** Sesamsamen **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



Reis kochen

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.



In der Zwischenzeit

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0.5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 - 3 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Korianderblätter fein hacken.



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Sojasauce**, **Sweet Chili Sauce**, **Maizena**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Honig*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** vermengen.



Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesamsamen** 2 - 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen.



Sauce vollenden

Dieselbe grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Rindshackfleisch** und **Zwiebeln** darin 2 - 3 Min. anbraten. **Pak Choi** und **Knoblauch** dazugeben, leicht **salzen*** und 3 - 4 Min. anbraten, bis der **Pak Choi** weich ist.

Bratpfanninhalt mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.

Von der Hitze nehmen und die Hälfte des gehackten **Korianders** unterrühren.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit der Gabel auflockern und die Hälfte vom **gerösteten Sesam** untermischen.

Reis auf Teller verteilen, das **Beef Stir Fry** darauf anrichten und mit restlichem **Sesam** und restlichem **Koriander** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Beef stir fry and pak choi with coriander and sesame seeds on basmati rice

Under 650 calories 25–35 minutes • 645 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced beef



Basmati rice



Sesame seeds



Soy sauce



Sweet chilli sauce



Onion



Garlic clove



Corn starch



Pak choi



Coriander



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Honey*, salt*, white wine vinegar*, chicken stock powder*, pepper*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Sesame seeds 3	1 x	10 g	1 x	20 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sweet chilli sauce 14	1 x	25 g	1 x	50 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Pak choi	2 x	130 g	4 x	130 g
Coriander	1 x	10 g	2 x	10 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	2701 kJ/645 kcal
Fat	5.1 g	21.9 g
– of which saturated fats	0.2 g	0.9 g
Carbohydrate	17.5 g	74.7 g
– of which sugar	6.5 g	27.7 g
Protein	8.7 g	37 g
Salt	0.53 g	2.28 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: 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.

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.



In the meantime

Cut off about 0.5 cm of the pak choi stalk and cut the pak choi into 2–3 cm pieces.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.

Finely chop the coriander leaves.



For the sauce

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] water*, soy sauce, sweet chilli sauce, corn starch, 4 g [8 g] chicken stock powder*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] honey* and pepper* to make a sauce.



Toast the sesame seeds

Toast the sesame seeds in a large frying pan for 2–3 min. until they start to brown. Remove.

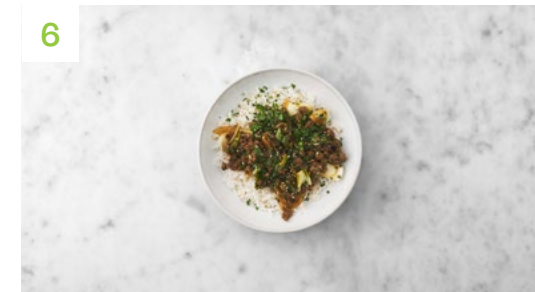


Finish the sauce

Heat the same large frying pan without fat. Fry the minced beef and onions for 2–3 min. Add the pak choi and garlic, salt lightly* and fry for 3–4 min. until the pak choi is soft.

Deglaze the pan with the prepared sauce, reduce the heat and simmer for 1 min. until the sauce thickens.

Remove from the heat and stir in half of the chopped coriander.



Serve

Once cooked, fluff up the rice with a fork and mix in half of the toasted sesame seeds.

Divide the rice between plates, serve the beef stir fry on top and garnish with the remaining sesame seeds and coriander.

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/



Beef Stir Fry accompagné de pak choï, de coriandre et de graines de sésame sur du riz basmati

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 645 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Viande de bœuf
hachée HelloFresh



Riz basmati



Graines de sésame



Sauce soja



Sauce au piment doux



Oignon



Gousse d'ail



Maïzena



Pak choï



Coriandre



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Miel*, sel*, vinaigre de vin blanc*, bouillon de volaille en poudre*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh		
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Pak choï	2 x 130 g	4 x 130 g
Coriandre	1 x 10 g	2 x 10 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	2701 kJ/ 645 kcal
Lipides	5,1 g	21,9 g
- dont acides gras saturés	0,2 g	0,9 g
Glucides	17,5 g	74,7 g
- dont sucre	6,5 g	27,7 g
Protéines	8,7 g	37 g
Sel	0,53 g	2,28 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 : **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 !)



Cuire 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.



Pendant ce temps

Couper environ 0,5 cm du tronc du pak choï et couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement l'ail.

Hacher finement les feuilles de coriandre.



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, la sauce soja, la sauce au piment doux, la maïzena, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de miel* et du poivre* pour obtenir une sauce.



Sésame

Griller les graines de sésame dans une grande poêle 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles se colorent légèrement. Retirer du feu.

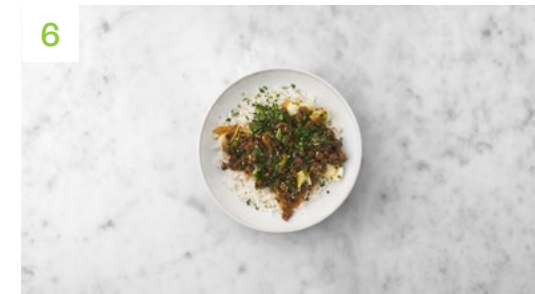


Finir la sauce

Chauffer la même grande poêle sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir la viande hachée et l'oignon 2 à 3 min. Ajouter le pak choï et l'ail, saler* légèrement et faire revenir 3 à 4 min jusqu'à ce que le pak choi soit tendre.

Mouiller le contenu de la poêle avec la sauce préparée, réduire le feu et laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Retirer du feu et incorporer la moitié de la coriandre hachée.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette et incorporer la moitié des graines de sésame grillées.

Répartir le riz dans les assiettes, dresser dessus le Beef Stir Fry et saupoudrer du reste de la coriandre et des graines de sésame.

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/

