

Pouletpfanne süsssauer mit Peperoni geröstetem Sesam und Jasminreis

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 587 kcal • Tag 3 kochen

18



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Sesamsamen



Ketchup



Peperoni multicolor



Sojasauce



Maizena



Aprikosenchutney



Pouletbrustfilet

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Essig*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 2 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sesamsamen 3)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ketchup	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 8 g	2 x 8 g
Aprikosenchutney 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 680 g)
Brennwert	364 kJ/ 87 kcal	2457 kJ/ 587 kcal
Fett	1.6 g	10.7 g
- davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.5 g
Kohlenhydrate	12.5 g	84.8 g
- davon Zucker	2.8 g	19.2 g
Eiweiss	5.9 g	40.2 g
Salz	0.3 g	2 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 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



Poulet vorbereiten

Erhitze 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Pouletbrustfilets in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Maisstärke Pouletstücke** darin wälzen. Bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] heissem **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** herstellen.



Sesam rösten

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ohne Fettzugabe ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe rösten, bis er fein duftet. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Reis garen

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.



Bratpfanne abschmecken

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelspalten** und **Pouletstücke** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. anbraten.

Peperoniwürfel zufügen und erneut 1 Min. mitbraten. Dann **Ketchup-Soja-Sauce** und vorbereitete **Gemüsebouillon** unterrühren und alles ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Mit etwas **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

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

Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in ca. 2.5 cm grosse Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Ketchup**, **Aprikoskonfi**, **Sojasauce**, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 0.5 EL [1 EL] **Zucker*** vermischen.



Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletpfanne** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **geröstetem Sesam** bestreuen 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!



Sweet and sour chicken and peppers with roasted sesame seeds and jasmine rice

Under 650 calories | High protein | 30–40 minutes • 587 kcal • Cook on day 3

18



Jasmine rice



Spring onions



Onion



Sesame seeds



Ketchup



Mixed peppers



Soy sauce



Corn starch



Apricot chutney



Chicken breast fillet

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, oil*, honey*, salt*, pepper*, water*, sugar*, vinegar*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 measuring jug, 2 small bowls and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onion	1 x	15–35 g	2 x	15–35 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Sesame seeds 3	1 x	10 g**	1 x	10 g
Ketchup	2 x	17 ml	5 x	17 ml
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Soy sauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Apricot chutney 9	1 x	50 g	2 x	50 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 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. 680 g)
Calories	364 kJ/87 kcal	2457 kJ/587 kcal
Fat	1.6 g	10.7 g
– of which saturated fats	0.2 g	1.5 g
Carbohydrate	12.5 g	84.8 g
– of which sugar	2.8 g	19.2 g
Protein	5.9 g	40.2 g
Salt	0.3 g	2 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 **9** Mustard **11** Soya **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Prepare the chicken

Heat 500 ml [1000 ml] water in the kettle.

Cut the chicken breast fillets into 1 cm thick pieces.

Add the corn starch to a small bowl and coat the pieces of chicken in it. Put aside to use later.

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] hot water* to make a stock.



2 Cook the rice

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.



3 Meanwhile

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

Halve the onion and cut into wedges.

Halve the pepper, remove the seeds and slice it into approx. 2.5 cm chunks.

In a second small bowl, mix together the ketchup, apricot chutney, soy sauce, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] sugar*.



4 Toast the sesame seeds

In a large frying pan, toast the sesame seeds without fat for about 1 min. to release their aroma. Then remove from the frying pan and put aside.



5 Season the stir-fry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat. Add the white spring onion rings, onion wedges and chicken, then stir-fry for 3–5 min.

Add the peppers and fry for another 1 min.

Stir in the soy sauce ketchup and prepared vegetable stock and simmer for about 5 min. until the sauce has thickened slightly. Season with a little honey*, salt* and pepper*.



6 Serve

Once the rice is ready, fluff it with a fork and apportion onto plates. Apportion the chicken stir-fry on top, sprinkle with the green spring onions and toasted sesame seeds 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/



Poêlée de poulet aigre-doux aux poivrons, sésame grillé et riz thaï

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 30 – 40 minutes • 587 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Riz thaï



Oignons de printemps



Oignon



Graines de sésame



Ketchup



Poivrons multicolores



Sauce soja



Maïzena



Chutney d'abricots



Blancs de poulet

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Bouillon de légumes en poudre*, huile*, miel*, sel*, poivre*, eau*, sucre*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur, 2 bols et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ketchup	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Chutney d'abricot 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 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. 680 g)
Valeur calorique	364 kJ/ 87 kcal	2457 kJ/ 587 kcal
Lipides	1,6 g	10,7 g
- dont acides gras saturés	0,2 g	1,5 g
Glucides	12,5 g	84,8 g
- dont sucre	2,8 g	19,2 g
Protéines	5,9 g	40,2 g
Sel	0,3 g	2 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 **9)** moutarde **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer le poulet

Faire chauffer 500 ml [1000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper les blancs de poulet en morceaux d'env. 1 cm de largeur.

Rouler les morceaux de poulet dans un bol contenant de la fécule de maïs. Réserver jusqu'à utilisation.

Préparer un bouillon de légumes à partir de 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et de 200 ml [400 ml] d'eau* chaude.



2 Cuire le riz

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.



3 Pendant ce temps

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

Couper l'oignon en deux puis en quartiers.

Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en dés d'env. 2.5 cm.

Dans un deuxième bol, mélanger le ketchup, la confiture d'abricots, la sauce soja, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 0,5 cs [1 cs] de sucre*.



4 Sésame

Dans une grande poêle, faire griller les graines de sésame sans ajout de matière grasse à feu moyen pendant 1 min env. jusqu'à ce qu'une agréable odeur s'en dégage. Les sortir ensuite de la poêle et réserver.



5 Assaisonner la poêlée

Dans la même poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les rondelles blanches des oignons de printemps, les quartiers d'oignon et les morceaux de poulet et faire revenir le tout 3 à 5 min en remuant.

Ajouter les dés de poivrons et faire revenir à nouveau 1 min.

Ajouter ensuite la sauce ketchup-soja et le bouillon de légumes préparé, mélanger et laisser mijoter le tout env. 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec un peu de jus de miel*, du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Après le temps de pause, aérer un peu le riz avec une fourchette et le répartir sur les assiettes. Répartir dessus la poêlée de poulet, saupoudrer de rondelles vertes des oignons de printemps et de sésame grillé 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/

