

Teriyaki-Pouletpfanne mit Pak Choi und Peperoni, dazu Kokosreis

Family High Protein unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 528 kcal • Tag 3 kochen

14



Kokosraspeln



Knoblauchzehe



Sojasauce



Pak Choi



Basmatireis



Peperoni multicolor



Pouletbrustfilet



Ingwerpaste



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Honig*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Kokosraspeln	1 x	6 g	2 x	6 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pak Choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Ingwerpaste	0.5 x	10 g**	1 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. 490 g)
Brennwert	451 kJ/ 108 kcal	2208 kJ/ 528 kcal
Fett	2.1 g	10.2 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	68.4 g
– davon Zucker	5.2 g	25.5 g
Eiweiss	8.3 g	40.7 g
Salz	0.78 g	3.8 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 **15** Weizen

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



1 Reis garen

Erhitze 200 ml [400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel **Kokosmilch** und 200 ml [400 ml] heisses **Wasser*** füllen.

0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

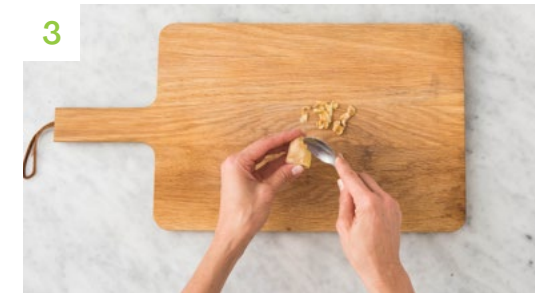
Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 In der Zwischenzeit

Peperoni halbieren, entkernen und in 0.5 cm breite Streifen schneiden.

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

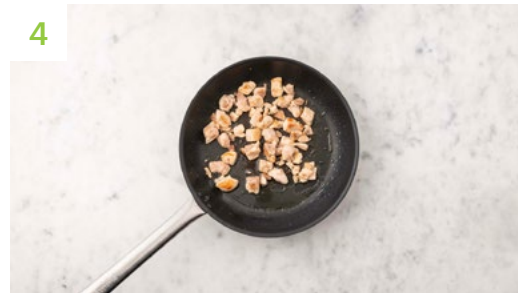


3 Teriyakisauce zubereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte [alles] **Ingwerpaste** zum **Knoblauch** geben.

Sojasauce, 1 TL [2 TL] **Honig*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zum **Knoblauch** geben und vermischen.



4 Pouletstreifen anbraten

Pouletbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei starker Hitze erwärmen und **Pouletbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten.



5 Gemüse anbraten

Anschliessend Hitze reduzieren, **Peperonistreifen** und **Pak Choi** unterrühren und weitere 4 Min. anbraten.

Angerührte **Teriyakisauce** dazugliessen und alles 3 – 4 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Bratpfanne vollenden

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletpfanne** darauf anrichten 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!



Teriyaki chicken with pak choi and peppers, served with coconut rice

Family High protein Under 650 calories 30–40 minutes • 528 kcal • Cook on day 3

14



Grated coconut



Garlic clove



Soy sauce



Pak choi



Basmati rice



Mixed peppers



Chicken breast fillet



Ginger paste



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Pepper*, water*, oil*, salt*, honey*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Grated coconut	1 x	6 g	2 x	6 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce (11) (15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pak choi	1 x	130 g	2 x	130 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Ginger paste	0.5 x	10 g**	1 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. 490 g)
Calories	451 kJ/108 kcal	2208 kJ/528 kcal
Fat	2.1 g	10.2 g
– of which saturated fats	0.6 g	3 g
Carbohydrate	14 g	68.4 g
– of which sugar	5.2 g	25.5 g
Protein	8.3 g	40.7 g
Salt	0.78 g	3.8 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 15) Wheat

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



1 Cook the rice

Heat 200 ml [400 ml] water in the kettle.

Pour the coconut milk and 200 ml [400 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 In the meantime

Halve and core the pepper and cut into 0.5 cm wide strips.

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

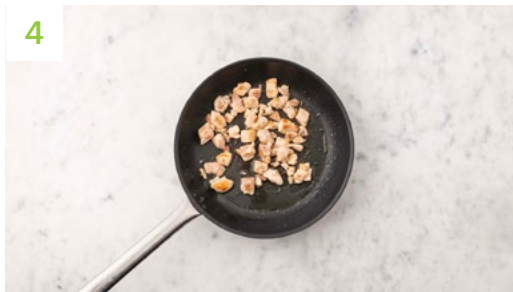


3 Make the teriyaki sauce

Peel the garlic and press it into a small bowl.

Add half [all] of the ginger paste to the garlic.

Add the soy sauce, 1 tsp. [2 tsp.] honey* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to the garlic and mix.



4 Fry the chicken

Cut the chicken breast fillets into bite-sized pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on high heat and fry the chicken for 3–4 min.



5 Sauté the vegetables

Then reduce the heat and stir in the peppers and pak choi and sauté for another 4 min.

Pour in the prepared teriyaki sauce and cook for 3–4 min. until the vegetables are soft.



6 Finish the stir-fry

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates. Arrange the chicken stir-fry on top 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 à la sauce teriyaki avec du pak choï et du poivron, accompagné de riz à la noix de coco

Famille Hautement protéiné Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 528 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Noix de coco râpée



Gousse d'ail



Sauce soja



Pak choï



Riz basmati



Poivrons multicolores



Blanc de poulet



Pâte de gingembre



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, eau*, huile*, sel*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Noix de coco râpée	1 x 6 g	2 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11 15	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pak choï	1 x 130 g	2 x 130 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pâte de gingembre	0,5 x 10 g**	1 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. 490 g)
Valeur calorique	451 kJ/ 108 kcal	2208 kJ/ 528 kcal
Lipides	2,1 g	10,2 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	3 g
Glucides	14 g	68,4 g
- dont sucre	5,2 g	25,5 g
Protéines	8,3 g	40,7 g
Sel	0,78 g	3,8 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 **15** blé

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



1 Cuire le riz

Faire chauffer 200 ml [400 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser le lait de coco et 200 ml [400 ml] d'eau* chaude.

Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

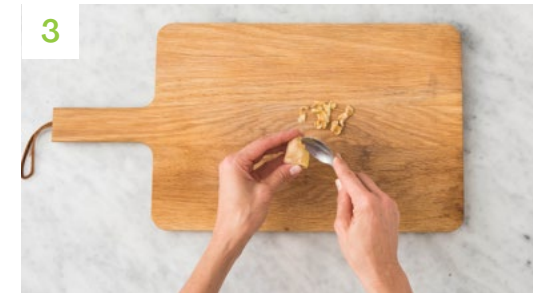
Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Pendant ce temps

Couper le poivron en deux, retirer les graines et couper en lamelles de 0,5 cm de large.

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

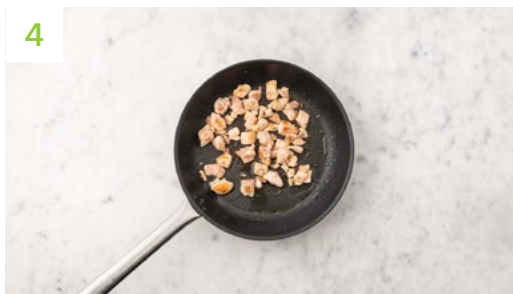


3 Préparez la sauce teriyaki

Peler l'ail et le presser dans un bol.

Ajouter la moitié [totalité] de la pâte de gingembre à l'ail.

Ajouter de la sauce soja, ajouter 1 cc [2 cc] de miel* et 1 cs [2 cs] d'eau* à l'ail et mélanger.



4 Faites cuire les morceaux de poulet

Couper les blancs de poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.

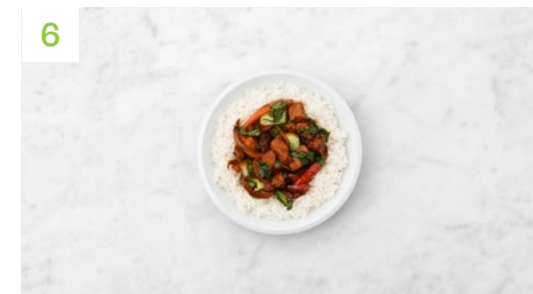
Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif et y faire revenir les blancs de poulet pendant 3 à 4 min.



5 Faire revenir les légumes

Réduire ensuite la chaleur et ajouter les lamelles de poivron et le pak choï, puis faire revenir 4 min supplémentaires.

Arroser avec la sauce teriyaki et laisser mijoter le tout pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



6 Terminer la poêlée

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes. Dresser la poêlée de poulet 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/

