

Chicken Teriyaki

dazu Zucchini und Reis

High Protein | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 534 kcal • Tag 3 kochen

13



Pouletgeschnetzeltes



Basmatireis



Teriyakisauce



Zucchini



Frühlingszwiebel



Sojasauce



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Honig*, Essig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 370 g)
Brennwert	607 kJ/ 145 kcal	2235 kJ/ 534 kcal
Fett	2.5 g	9.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	1.4 g
Kohlenhydrate	19.8 g	73 g
- davon Zucker	3.5 g	12.9 g
Eiweiss	11.2 g	41.4 g
Salz	0.66 g	2.42 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!)

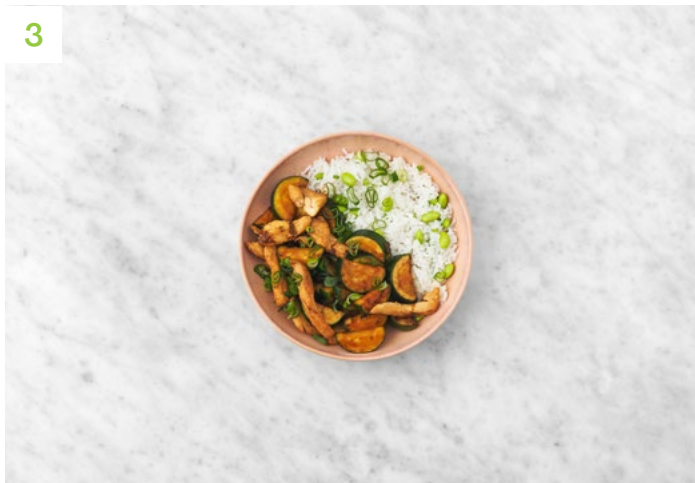
1



2



3



Reis kochen

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. Einmal aufkochen und 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

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

Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. **Pouletgeschnetzeltes**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Zucchini** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten. **Knoblauch** dazu pressen und **Teriyakisauce**, die Hälfte der **Sojasauce**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Honig***, 1 TL [2 TL] **Essig*** und **Pfeffer*** dazugeben.

Die **Sauce** 1 – 2 Min. eindicken lassen, bis das **Poulet** von innen nicht mehr rosa ist.

Stir-Fry Vollenden

Reis auf tiefe Tellern verteilen.

Teriyaki-Poulet-Stir-Fry darauf geben und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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!



Chicken teriyaki

served with courgette and rice

High protein Under 650 calories 15–25 minutes • 534 kcal • Cook on day 3

13



Diced chicken



Basmati rice



Teriyaki sauce



Courgette



Spring onion



Soy sauce



Garlic clove



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, honey*, white wine vinegar*, oil*, water*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pan, 1 large pot with lid and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Spring onion	1 x	15-35 g	2 x	15-35 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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. 370 g)
Calories	607 kJ/145 kcal	2235 kJ/534 kcal
Fat	2.5 g	9.1 g
- of which saturated fats	0.4 g	1.4 g
Carbohydrate	19.8 g	73 g
- of which sugar	3.5 g	12.9 g
Protein	11.2 g	41.4 g
Salt	0.66 g	2.42 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

Fill a large pot with 1000 ml [2000 ml] hot water*. Stir in the rice and add a little salt*. Bring to the boil and cook for 10 min. with the lid on until the rice is cooked.

When the rice is done, drain it in a sieve.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.

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

2



Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan. Sear the chicken, white spring onions and courgette for 3-4 min. Press in the garlic and add the teriyaki sauce, half of the soy sauce, 50 ml [100 ml] water*, 1 tbsp [2 tbsp.] honey*, 1 tbsp [2 tbsp.] vinegar* and pepper*.

Let the sauce thicken for 1-2 min. until the chicken is no longer pink inside.

3



Finish the stir-fry

Apportion the rice onto deep plates.

Top with the teriyaki chicken stir fry and garnish with the green spring onions.

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 sauce teriyaki avec courgettes et riz

Hautement protéiné | Moins de 650 calories | 15 – 25 minutes • 534 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Émincé de poulet



Riz basmati



Sauce teriyaki



Courgette



Oignon de printemps



Sauce soja



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer le poulet avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, miel*, vinaigre de vin blanc*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande poêle,
1 grande casserole avec couvercle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce teriyaki (11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Sauce soja (11) 15)	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 370 g)
Valeur calorique	607 kJ/ 145 kcal	2235 kJ/ 534 kcal
Lipides	2,5 g	9,1 g
– dont acides gras saturés	0,4 g	1,4 g
Glucides	19,8 g	73 g
– dont sucre	3,5 g	12,9 g
Protéines	11,2 g	41,4 g
Sel	0,66 g	2,42 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 !)

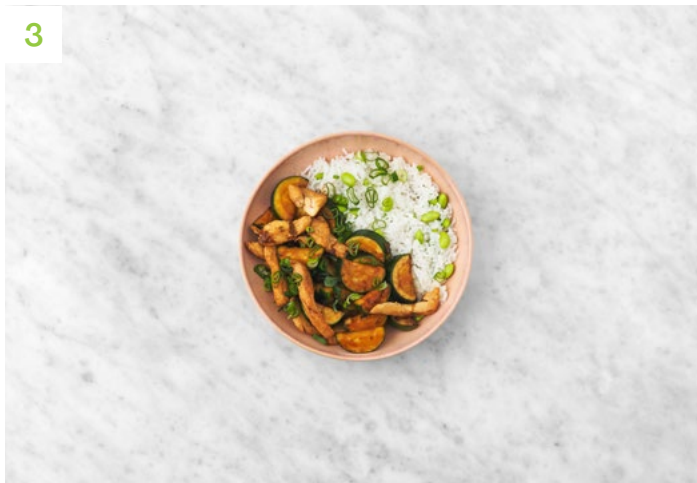
1



2



3



Cuire le riz

Remplir une grande casserole avec 1 000 ml [2 000 ml] d'eau* chaude. Y verser le riz et saler légèrement*. Porter à ébullition et cuire à couvert pendant 10 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Lorsque le riz est cuit, l'égoutter dans une passoire.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

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

Faire cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile. Faire revenir le poulet émincé, la partie blanche de l'oignon de printemps et la courgette pendant 3 à 4 min à feu vif. Ajouter l'ail pressé, la sauce teriyaki, la moitié de la sauce soja, 50 ml [100 ml] d'eau*, 1 cs [2 cs] de miel*, 1 cc [2 cc] de vinaigre* et le poivre*.

Laisser la sauce épaissir pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Terminer le sauté

Répartir le riz dans des assiettes creuses.

Y déposer le sauté de poulet sauce teriyaki et répartir la partie verte de l'oignon 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/

