

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Buschbohnen



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Thai-Basilikum



Erdnüsse, gesalzen



Sojasauce



Ketjap Manis



Worcester Sauce



Maizena



Pouletgeschnetzeltes



rote Zwiebel

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Thai-Basilikum	1 x	10 g	2 x	10 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x	20 g	2 x	20 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
Maizena	1 x	4 g	1 x	8 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 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	461 kJ/ 110 kcal	2681 kJ/ 641 kcal
Fett	3.1 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.4 g
Kohlenhydrate	13.3 g	77.2 g
- davon Zucker	2.1 g	12.1 g
Eiweiss	7.5 g	43.7 g
Salz	0.46 g	2.68 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.

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. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



## 5 Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Die Hälfte des **Peperoncinis**, **Knoblauch**, **Zwiebeln** und **Bohnen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Poulet** zurück in die Bratpfanne geben und alles 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!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

### Du liebst HelloFresh?

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

