

Japanese Karaage Bowl mit frittiertem Poulet buntes Slaw und Sesamreis

High Protein 40 – 50 Minuten • 798 kcal • Tag 3 kochen

16



Pouletbrustfilet



Basmatireis



Sojasauce



Frühlingszwiebel



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Sesamöl



Limette, gewachst



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Rüebli



Salatherz (Romana)

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Sojasauce 11 15	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Frühlingszwiebel	2 x	15-35 g	1 x	120 g
Mayonnaise 8 9	1 x	50 g	2 x	50 g
Sriracha Sauce	1 x	16 ml	2 x	16 ml
Sesamöl 3	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	6 g	2 x	6 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Salatherz (Romana)	2 x	170 g	4 x	170 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

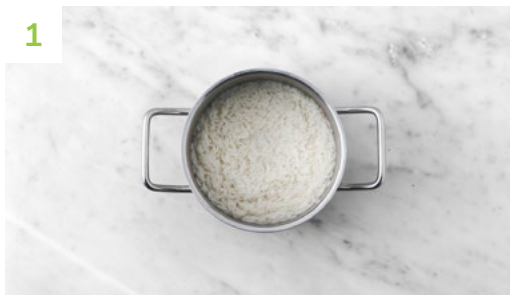
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	440 kJ/ 105 kcal	3340 kJ/ 798 kcal
Fett	3.5 g	26.7 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.5 g
Kohlenhydrate	12.4 g	94.1 g
- davon Zucker	3 g	22.6 g
Eiweiss	5.7 g	43.5 g
Salz	0.49 g	3.69 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 **8** Eier **9** Senf **11** Soja **15** Weizen

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



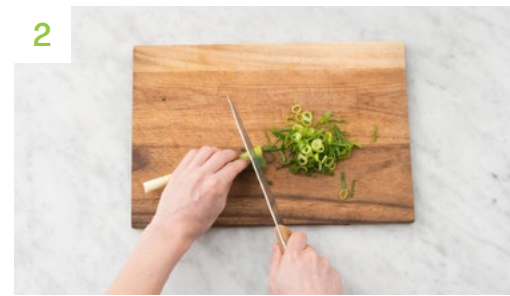
1 Reis kochen

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 **Sesamöl** unter den **Reis** heben und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

In einer grossen Schüssel **Coleslaw-Mix** mit kochendem **Wasser*** übergossen und 3 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgiessen und zurück in die Schüssel geben.

Pouletbrust in 2 cm Stücke schneiden.

Limette vierteln.

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



3 Für den Slaw

In der grossen Schüssel mit **Coleslaw-Mix**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Saft** von 2 [4] **Limettenschnitzen**, Hälfte **Sriracha**, 0.5 TL [1 TL] **Salz***, 1 TL [2 TL] **Honig*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



4 Zwischendurch

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restliche **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Sojasauce** mit 2 EL [4 EL] **Honig*** verrühren.



5 Für das Karaage

In einer grossen Schüssel „**Hello Peperoni**“, 3 EL [6 EL] **Mehl*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** gut verrühren. **Poulet** dazugeben und vermengen.

In einer grossen Bratpfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen. **Poulet** darin 4 – 5 Min. rundum frittieren, bis die **Panade** goldbraun ist, dabei die Stücke trennen, damit sie nicht kleben. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Die Hitze des Öls kannst Du testen, indem Du einen Holzlöffel in die Pfanne gibst. Wenn kleine Blasen um den Löffel entstehen, ist es heiss genug.



6 Anrichten

Sesam-Reis auf tiefen Tellern verteilen. **Slaw** und **Karaage-Poulet** darauf anrichten. Süsse **Sojasauce** über das **Poulet** geben, mit restlicher **Frühlingszwiebel** toppen und mit **Sriracha-Mayo** servieren.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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

