

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic-Chicken

dazu Gurken-Radiesli-Salat und Teriyaki-Erdnuss-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | schnell | 25 – 35 Minuten • 645 kcal • Tag 3 kochen

22



Jasminreis



Pouletgeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Radiesli



Teriyakisauce



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Erdnussbutter



Gurke

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Radiesli	1 x 150 g	1 x 300 g
Teriyakisaucе 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 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	399 kJ/ 95 kcal	2697 kJ/ 645 kcal
Fett	2.4 g	16.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.4 g
Kohlenhydrate	12 g	81.3 g
– davon Zucker	5.4 g	36.2 g
Eiweiss	6.5 g	43.7 g
Salz	0.31 g	2.06 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 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 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. oder bis zum Anrichten abgedeckt ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

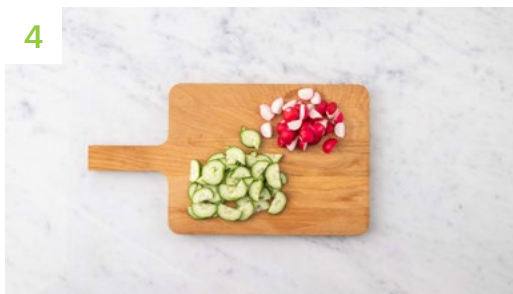
In einer grossen Schüssel **Pouletgeschnetzeltes** mit der Hälfte der **Teriyakisaucе** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für den Dip

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter**, restliche **Teriyakisaucе**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und etwas **Honig*** nach Geschmack verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.

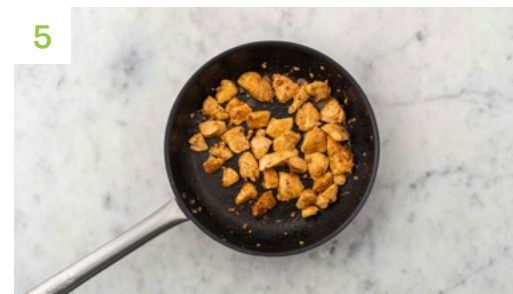


4 Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

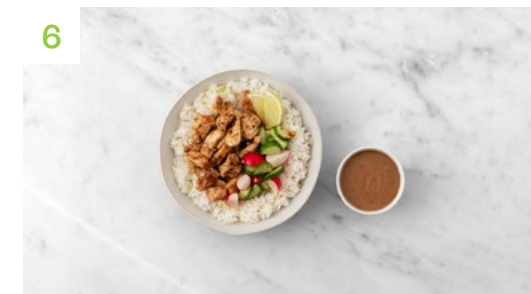
Radiesli vierteln.

In einer grossen Schüssel **Gurke** und **Radiesli** mit **Sweet-Chili-Sauce** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Mariniertes **Pouletgeschnetzeltes** darin rundherum 4 – 6 Min braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.



6 Anrichten

Nach der Garzeit **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Poulet und **Gurken-Radiesli-Salat** auf dem **Reis** anrichten und mit **Sriracha Sauce (Achtung: scharf!)** beträufeln.

Erdnuss-Dip und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Sriracha Sauce

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

En Guete!