

Vegetarian Butcher Chick-Eria Bang Bang Style mit Sesam-Gurkensalat und Reis

Vegan **schnell** 15 – 25 Minuten • 691 kcal • Tag 5 kochen



vegane Mayonnaise



Sweet Chili Sauce



Sriracha Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gurke



Sesamsamen



Maizena



Basmatireis



The Vegetarian Butcher
Chick-Eria Files



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Essig*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Sweet Chili Sauce 14	2 x 50 g	4 x 50 g
Sriracha Sauce	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Sesamsamen 3	1 x 10 g	1 x 20 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets 11 13 15	1 x 180 g	2 x 180 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	499 kJ/ 119 kcal	2889 kJ/ 691 kcal
Fett	4.3 g	24.7 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.7 g
Kohlenhydrate	16.6 g	96 g
- davon Zucker	4.6 g	26.7 g
Eiweiss	4.1 g	23.5 g
Salz	0.49 g	2.83 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 **11** Soja **13** Glutenhaltiges Getreide **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



1 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser*** aufgesaugt ist.



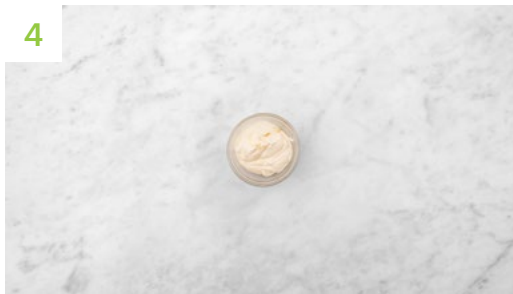
2 Gemüse schneiden

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und zusammen mit **Sesam** in eine grosse Schüssel geben.



3 Für den Gurkensalat

In der grossen Schüssel aus Schritt 2, 1 EL [2 EL] **Sweet-Chili-Sauce**, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.



4 Bang-Bang-Sauce machen

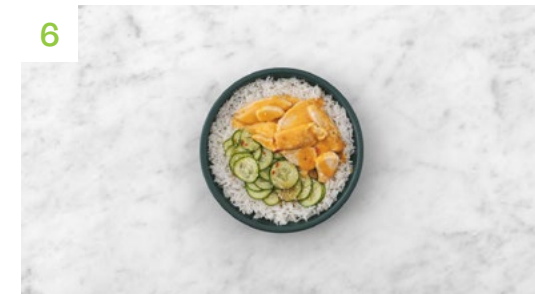
In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, restliche **Sweet-Chili-Sauce**, **Sriracha**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** verrühren.



5 Veganes Chicken anbraten

Vegane Filets in Streifen schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Filetstreifen** darin 4 – 6 Min. rundherum scharf anbraten. **Maisstärke** und „Hello Paprika“ darüber verteilen und 30 Sek. weiterbraten.

Mit 2 EL vom **Sweet-Chili-Dip** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und kurz einköcheln lassen.



6 Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Gurkensalat** und **veganes Bang-Bang-Chicken** darauf geben und mit restlicher **Bang-Bang-Sauce** garnieren

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!

