



# ASIATISCHES TRUTENBRUST SÜSS-SAUER mit Bulgur



## HELLO PEPERONI!

Abhängig vom Reifestadium hat die Peperoni eine grüne, gelbe, orange oder rote Farbe und weist einen unterschiedlichen Geschmack auf.



Bulgur



Knoblauchzehe



Trutenschnitzel



rote Peperoni



gelbe Peperoni



Frühlingszwiebel



Speisestärke



Zitrone



Sojasauce

30 Minuten

Stufe 1

ballaststoffreich

Im Mittleren Osten und im Süden Asiens kommt Bulgur regelmässig auf den Tisch, bei uns ist der grobkörnige Weizen eher ein seltener Gast. Dabei enthält Bulgur reichlich Ballaststoffe und Proteine und hat einen niedrigen glykämischen Index – und er schmeckt vor allem grossartig. En Guete!

# LOS GEHT'S

Obst und Gemüse waschen. Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen kleinen Topf (mit Deckel), zwei flache Teller, eine grosse Bratpfanne, eine kleine Schüssel, Küchenpapier und eine Saftpresse.



## 1 BULGUR KOCHEN

300 ml [600 ml] Gemüsebouillon in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Bulgur einrühren, Topfdeckel aufsetzen und ca. 20 Min. oder bis der Bulgur die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat ziehen lassen. Trutenschnitzel in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke auf einem flachen Teller verteilen und die Trutenwürfel darin wenden, bis sie rundum bedeckt sind.



## 2 GEMÜSE RÜSTEN

In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen und klein schneiden. Beide Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Weisse und grüne Teile der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



## 3 TRUTENWÜRFEL ANBRATEN

1 EL [2 EL] Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Einen zweiten flachen Teller mit Küchenpapier auslegen. Trutenwürfel in die heisse Bratpfanne geben und unter Wenden braten, bis sie gebräunt sind, dann zum Abtropfen des Fetts auf den Teller mit dem Küchenpapier legen. In einer kleinen Schüssel Saft einer halben Zitrone mit 1 EL [2 EL] Zucker verrühren und beiseitestellen.



## 4 GEMÜSE ANBRATEN

Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut bei mittlerer Hitze auf den Herd setzen. 1 EL [2 EL] Öl zugeben, kleingeschnittenen Knoblauch und weisse Frühlingszwiebelringe ca. 1 Min. darin anschwitzen. Peperonistücke zugeben und ca. 4 Min. anbraten. Sojasauce und Zitronensaftmischung zugeben und zum Köcheln bringen.



## 5 SÜSS-SAUER FERTIGSTELLEN

Gebatene Trutenwürfel erneut in die Bratpfanne geben und alles gut umrühren, 2-3 Min. köcheln lassen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Bulgur nach der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern, dann auf Teller verteilen, Trutenbrust süss-sauer dazugeben, mit grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Bulgur 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Sojasauce 1) 6)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Trutenschnitzel	2 x	125 g	4 x	125 g
Frühlingszwiebel	1x	10 g	2 x	10 g
Knoblauchzehe ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
gelbe Peperoni	1 x	160 g	2 x	160 g
rote Peperoni	1 x	160 g	2 x	160 g
Zitrone ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Speisestärke 1) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Gemüsebouillon, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	454 kJ/108 kcal	3037 kJ/723 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	11 g	77 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	8 g	51 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	< 1 g	4 g

### ALLERGENE

1) Gluten 6) Soja 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# Bon Appetit!



# ASIAN SWEET AND SOUR TURKEY BREAST

with bulgur



## HELLO PEPPER!

Depending on how ripe it is, the pepper is green, orange or yellow and has its own distinctive taste.



Bulgur



Garlic cloves



Turkey escalope



Red peppers



Yellow pepper



Spring onions



Cornflour



Lemon



Soy sauce

30 minutes

Level 1

High in dietary fibre

Bulgur is used regularly in the Middle East and the south of Asia, but this large-grained wheat seldom makes an appearance on our plate. However, bulgur contains a lot of dietary fibre and protein and has a low glycaemic index – and it tastes great. Bon appetit!

Wash fruit and vegetables. Dab the meat dry with kitchen roll. Boil **300 ml [600 ml] water** in the kettle. You will also need: a small pot (with lid), two **flat plates**, a **large** frying pan, a small bowl, kitchen roll and a juicer.



### 1 COOK BULGUR

Bring 300 ml [600 ml] vegetable stock to the boil in a small pot. Stir in **bulgur**, cover pot, and leave to infuse for approx. 20 min. or until the **bulgur** has absorbed all of the liquid. Cut **turkey escalope** into approx. 2 cm cubes and season with a little salt and pepper. Spread cornflour on a flat plate and coat the turkey cubes in it on all sides.



### 2 PREPARE VEGETABLES

In the meantime, peel garlic and chop finely. Halve the two peppers, remove the core and chop into bite-sized pieces. Separate the white and green parts of the spring onions and cut them into thin rings.



### 3 SAUTÉ TURKEY ESCALOPE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan. Lay out kitchen roll on a second large, flat plate. Put turkey cubes into the hot frying pan and stir-fry until they are brown, then put them on the plate with the kitchen roll to soak up the fat. In a small bowl mix the juice of half a lemon with 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar and set it aside.



### 4 SAUTÉ VEGETABLES

Wipe the frying pan with kitchen roll and heat it up on the stove again on medium heat. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil**, finely chopped garlic and **white** spring onion rings and sauté for approx. 1 min. Add pepper pieces and sauté for approx. 4 min. Add soy sauce and lemon juice mixture and bring to the boil.



### 5 FINISH SWEET AND SOUR

Return **fried** turkey cubes to the frying pan and stir everything well, simmer for 2-3 min. and season with **salt** and **pepper** if required.



### 6 ARRANGE

When it has infused, loosen **bulgur** with a fork, then apportion onto plates, add **sweet and sour turkey breast**, sprinkle with **green spring onion rings** and enjoy.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Bulgur 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Soy sauce 1) 6)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Turkey escalope	2 x	125 g	4 x	125 g
Spring onions	1x	10 g	2 x	10 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Yellow peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Red peppers	1 x	160 g	2 x	160 g
Lemon ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Cornflour 1) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g

The quantities above are the minimum quantities

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Vegetable stock, oil, salt, pepper, sugar  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	454 kJ/108 kcal	3037 kJ/723 kcal
Fat	4 g	25 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	11 g	77 g
- incl. sugar	1 g	9 g
Protein	8 g	51 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	<1 g	4 g

### ALLERGENS

1) Gluten 6) Soya 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

Bon appetit!

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# ESCALOPES DE DINDE ASIATIQUES AIGRES-DOUCES

accompagnées de boulgour



## HELLO POIVRON !

*En fonction de son stade de maturité, le poivron est vert, jaune, orange ou rouge et son goût varie lui aussi.*



Boulogour



Gousse d'ail



Escalopes de dinde



Poivron rouge



Poivron jaune



Oignon de printemps



Fécule



Citron



Sauce de soja

30 minutes

Niveau 1

Riche en fibres

Au Moyen-Orient et dans le sud de l'Asie, on consomme régulièrement du boulgour tandis que ce blé dur est plutôt rare chez nous. En plus de contenir une grande quantité de fibres et de protéines avec une indice glycémique faible, le boulgour est savoureux. Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les fruits et les légumes. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **300 ml [600 ml]** d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole (avec couvercle), deux **assiettes creuses**, une **grande** poêle, un petit saladier, du papier essuie-tout et un **presse-agrumes**.



## 1 CUIRE LE BOULGOUR

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] de **bouillon** de légumes dans une petite casserole. Incorporer le bulgour, placer le couvercle et laisser gonfler env. 20 min jusqu'à ce qu'il ait absorbé toute l'eau. Couper les **escalopes de dinde** en dés d'env. 2 cm, saler et poivrer. Verser la fécule dans une assiette creuse et retourner les **dés** de dinde dedans pour les recouvrir totalement.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler entre-temps l'ail et déliter en petits morceaux. Couper les deux poivrons en deux, enlever les graines et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Couper l'oignon de printemps en rondelles en séparant les parties verte et blanche.



## 3 FAIRE DORER LA DINDE

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** dans une grande poêle. Placer du papier essuie-tout dans une deuxième grande assiette plate. Verser les dés de dinde dans la poêle chaude et cuire en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Placer ensuite les morceaux dans l'assiette avec le papier essuie-tout pour absorber la graisse. Dans un petit saladier, mélanger le jus d'un demi citron à 1 cs [2 cs] de sucre, puis réserver.



## 4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Essuyer la poêle avec du papier essuie-tout et chauffer à nouveau à feu moyen. Ajouter 1 cs [2 cs] d'**huile**, faire suer les petits morceaux d'ail et les rondelles **blanches** d'oignon de printemps env. 1 min. Ajouter les morceaux de poivron et cuire env. 4 min. Ajouter la sauce **soja** et le mélange de jus de citron et porter à ébullition.



## 5 PRÉPARATION AIGRE-DOUCE

Ajouter à nouveaux les **morceaux de dinde cuits** dans la poêle, bien mélanger et laisser mijoter 2-3 min. éventuellement **saler** et **poivrer**.



## 6 DRESSER

Aérer avec une fourchette le **boulogour** après l'avoir laissé gonfler, servir dans les assiettes avec la **dinde aigre-douce**, les **rondelles vertes d'oignon de printemps** et savourer.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Boulogour 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Sauce de soja 1) 6)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Escalopes de dinde	2 x	125 g	4 x	125 g
Oignon de printemps	1x	10 g	2 x	10 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Poivron rouge	1 x	160 g	2 x	160 g
Citron ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Fécule 1) 15)	1 x	10 g	1 x	20 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

**INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :** bouillon de légumes, huile, sel, poivre, sucre  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	454 kJ/108 kcal	3037 kJ/723 kcal
Graisse	4 g	25 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	11 g	77 g
- dont sucre	1 g	9 g
Protéines	8 g	51 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	< 1 g	4 g

### ALLERGÈNES

1) gluten 6) soja 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# Bon appétit !