



Mexikanische Poulet Schenkelsteaks

mit Kokosreis und Tomatensalsa



KORIANDER

Überreste von Koriander wurden schon in den Gräbern der Pharaonen gefunden. Und im antiken Griechenland soll das Kraut sogar Wein verfeinert haben.



Poulet Schenkelsteaks



Naturjoghurt



rote Peperoni



Rüebli



Koriander



Limette



Kokosflocken



Jasminreis



Gewürzmischung "HelloMexico"



Tomate

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Du möchtest abwechslungsreich, leicht, bunt und mit vielen frischen Zutaten kochen und geniessen? Dann ist die mexikanische Küche ganz bestimmt etwas für Dich! Unser heutiges Rezept hat alles, was es braucht, um Dich zu überzeugen: Es ist frisch und herzhaft zugleich, enthält jede Menge bunter Zutaten und auch Proteine. Limette und Koriander als typische Bestandteile dürfen natürlich auch nicht fehlen. Wir wünschen einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Schüssel**, **1 Backblech** (mit **Backpapier**), **1 grosse Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



1 POULET MARINIEREN

Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.

Poulet Schenkelsteaks in einer grossen Schüssel mit **Joghurt**, **Gewürzmischung** und etwas **Salz*** mischen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zur Seite stellen.



4 SALSA ZUBEREITEN

Tomaten in 1 cm grosse Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Limettenabrieb**, **Soft** einer halben **Limette**, **Oliveöl*** und etwas **Salz*** vermischen.

Nach Geschmack gehackten **Koriander** unterrühren.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in dünne Streifen schneiden. **Rüebli** schälen und grob reiben. **Koriander** fein hacken. **Limettenschale** abreiben, **Limette** halbieren.

In einer grossen Pfanne **Kokosraspel** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis es fein duftet, anschliessend **Kokosflocken** aus der Pfanne nehmen.



5 POULET BACKEN

Nun **Poulet Schenkelsteaks** für 15 - 20 Min. im Ofen backen.



3 REIS KOCHEN

In derselben Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Peperoni darin ca. 5 Min. braten, bis sie etwas weicher werden.

Wasser*, **Reis** und **Hühnerbouillon*** zufügen und abgedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen, anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



6 ANRICHTEN

Nach der Quellzeit vom **Reis** geriebene **Rüebli**, **Kokosnussflocken** und restlichen **Koriander** unterrühren und mit etwas **Limettensaft** abschmecken.

Kokosreis auf Teller verteilen, **Poulet Schenkelsteaks** in 2 cm breite Streifen schneiden, auf dem **Reis** platzieren und mit **Tomatensalsa** geniessen!

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Poulet Schenkelsteaks	1 x	240 g	1 x	480 g
Naturjoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Limette	1 x	75 g	1 x	75 g
Kokosflocken	1 x	16 g	2 x	16 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Gewürzmischung "HelloMexico"	1 x	2 g	1 x	4 g
Hühnerbouillon*		4 g		8 g
Wasser*		200 ml		200 ml
Öl*		1 EL		1 EL
Oliveöl*		1 EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	470 kJ/112 kcal	2609 kJ/624 kcal
Fett	3 g	15 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	82 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	7 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

5) Milch

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

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

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



Mexican chicken leg steaks

with coconut rice and tomato salsa



CORIANDER

Traces of coriander were found in the tombs of the Pharaohs. And in ancient Greece the herb is even said to have refined wine.



Chicken leg steaks



Natural yoghurt



Red pepper



Carrot



Coriander



Lime



Coconut flakes



Jasmine rice



"HelloMexico" spice mix



Tomato

40 minutes

Level 2

A new discovery

Light meal

You'd like to cook and enjoy a varied, light, colourful meal with many fresh ingredients? Then Mexican cuisine is definitely for you! Today's recipe has everything it takes to convince you: It's fresh and hearty at the same time, and contains lots of colourful ingredients and proteins. Of course, we can't leave out the typical ingredients: lime and coriander. We wish you a good appetite!

Wash **vegetables, herbs** and **meat** and pat the **meat** dry with **kitchen roll**.

You will also need: **1 large bowl**, **1 baking tray** (with **baking paper**), **1 large frying pan** and **1 small bowl**.



1 MARINATE CHICKEN

Boil **300 ml** [**450 ml** | **600 ml**] water in the kettle. Preheat the oven to **180 °C** top/bottom heat (**160 °C** fan oven).

Mix **chicken leg steaks** in a large bowl with **yoghurt, spice mix** and a little **salt***.

Place on a baking tray lined with baking paper and put aside.



2 PREPARE VEGETABLES

Halve **pepper**, remove core, and cut into thin strips. Peel **carrot** and grate coarsely. Finely chop **coriander**. Grate **lime** peel and halve **lime**.

In a large frying pan, roast the **grated coconut** on medium heat for 2-3 min. until it releases its aroma, then remove the **coconut flakes** from the frying pan.



3 COOK RICE

Heat **oil*** in the same frying pan on medium heat.

Fry **pepper strips** for approx. 5 min. until they soften a little.

Add **water***, **rice** and **chicken stock***, cover frying pan, and simmer on low heat for 10 min., then remove from stove, leave covered and allow to swell for 10 min.



4 PREPARE SALSA

Cut **tomatoes** into 1 cm cubes.

In a small bowl, mix the **tomato cubes, lime rind**, the **juice** of half a **lime, olive oil*** and a little **salt***.

Stir in chopped **coriander** according to taste.



5 BAKE CHICKEN

Now bake the **chicken leg steaks** in the oven for 15-20 min.



6 ARRANGE

After the swelling time for the **rice**, stir in the grated **carrot, coconut flakes** and the rest of the **coriander** and season with a little **lime juice**.

Apportion **coconut rice** onto plates, cut the **chicken leg steaks** into 2 cm strips and place on the **rice** and enjoy with **tomato salsa!**

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken leg steaks	1 x	240 g	1 x	480 g
Natural yoghurt ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Coriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Lime	1 x	75 g	1 x	75 g
Coconut flakes	1 x	16 g	2 x	16 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
"HelloMexico" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken stock*		4 g		8 g
Water*		200 ml		200 ml
Oil*		1 tbsp.		1 tbsp.
Olive oil*		1 tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

📏 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	470 kJ/112 kcal	2609 kJ/624 kcal
Fat	3 g	15 g
- incl. saturated fats	1 g	3 g
Carbohydrate	15 g	82 g
- incl. sugar	3 g	16 g
Protein	7 g	40 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

5) Milk

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

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

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



Steaks de cuisse de poulet à la mexicaine

au riz, lait de coco et à la sauce tomate



CORIANDRE

On appréciait déjà la coriandre du temps des pharaons comme nous l'apprennent les feuilles de leurs tombeaux. Et les Grecs de l'Antiquité s'en servaient pour affiner le vin.



Steaks de cuisse de poulet



yogourt nature



Poivron rouge



Carotte



Coriandre



Citron vert



Flocons de noix de coco



Riz thaï



Mélange d'épices « HelloMexico »



Tomate

40 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Régal léger

Vous souhaitez des plats variés, légers, colorés, agrémentés de nombreux produits frais ? Alors la cuisine mexicaine est faite pour vous. Notre recette d'aujourd'hui a tout pour vous séduire : la fraîcheur, les saveurs ainsi que de nombreux ingrédients et protéines. Le citron vert et la coriandre typiques seront bien sûr au rendez-vous. Nous vous souhaitons un bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les **légumes**, les **fines herbes** et la **viande**. Essuyer la **viande** avec de l'**essuie-tout**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grand saladier**, **1 plaque de four** (avec du **papier sulfurisé**), **1 grande poêle** et **1 petit saladier**.



1 FAIRE MARINER LE POULET

Chauffer **300 ml** [**450 ml** | **600 ml**] d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **180 °C** (chaleur tournante **160 °C**).

Mélanger les **steaks de cuisse de poulet** dans un grand saladier contenant le **yogourt**, le **mélange d'épices** et une prise de **sel***

Placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis réserver.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper le **poivron** en deux, enlever les pépins et couper en fines lamelles. Peler la **carotte** et la râper grossièrement.

Hacher finement la **coriandre**. Râper le zeste du **citron vert** puis couper celui-ci en deux.

Faire griller la **noix de coco** râpée 2 à 3 min à feu moyen dans une grande poêle jusqu'à ce que les senteurs se dégagent. Retirer ensuite **flocons de noix de coco** de la poêle.



3 CUIRE LE RIZ

Chauffer de l'**huile*** à feu moyen dans la même poêle.

Y faire frire le **poivron** env. 5 min jusqu'à ce qu'il ramollisse.

Ajouter **eau***, **riz** et **bouillon de volaille*** ; laisser mijoter 10 min à feu doux ; retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min sous couvercle.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Couper les **tomates** en dés d'1 cm.

Mélanger dés de **tomates**, zeste de citron vert, jus d'un demi citron vert, huile d'**olive** et sel dans un petit saladier.

Incorporer de la coriandre hachée selon vos goûts.



5 CUIRE LE POULET

Cuire les **steaks** de cuisse de **poulet** au four de 15 à 20 min.



6 DRESSER

Après avoir fait gonfler le riz, incorporer les carottes râpées, les flocons de noix de coco et le reste de coriandre ; assaisonner de jus de citron vert

Dresser le **riz a la noix de coco** sur les assiettes, couper les **steaks de cuisse de poulet** en tranches de 2 cm d'épaisseur, les placer sur le **riz**. Napper de **sauce tomate**. Déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Steaks de cuisse de poulet	1 x	240 g	1 x	480 g
Yogourt nature 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron vert	1 x	75 g	1 x	75 g
Flocons de noix de coco	1 x	16 g	2 x	16 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Mélange d'épices « HelloMexico »	1 x	2 g	1 x	4 g
Bouillon de volaille*		4 g		8 g
Eau*		200 ml		200 ml
Huile*		1 cs		1 cs
Huile d'olive*		1 cs		1 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

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

* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	470 kJ/112 kcal	2609 kJ/624 kcal
Graisse	3 g	15 g
- dont acides gras saturés	1 g	3 g
Glucides	15 g	82 g
- dont sucre	3 g	16 g
Protéines	7 g	40 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

5) lait

(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