

Poulet Katsu mit Rüblireis fruchtiger Teriyakisauce und Gurkensalat

Family 30 – 40 Minuten • 829 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Rüebli



Pouletbrustfilet



Panko-Mehl



Mayonnaise



Teriyakisauce



Pflaumenmus



Gurke



rote Peperoncini



Sweet Chili Sauce



Limette, gewachst



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Panko-Mehl 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Teriyakisauce 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Pflaumenmus	1 x 20 g	2 x 20 g
Gurke	1 x 300	2 x 300
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 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. 740 g)
Brennwert	469 kJ/ 112 kcal	3470 kJ/ 829 kcal
Fett	3.74 g	27.65 g
- davon ges. Fettsäuren	0.51 g	3.80 g
Kohlenhydrate	14.00 g	103.56 g
- davon Zucker	3.34 g	24.69 g
Eiweiss	5.61 g	41.47 g
Salz	0.283 g	2.093 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: **8** Eier **9** Senf **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Rüebli schälen und grob raffeln.

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Peperoncini halbieren, entkernen und

Peperoncinihälften in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). **Limette** vierteln.



Pouletbrust braten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen und **paniertes Poulet** ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen weitere 12 – 14 Min. backen, bis die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist.

Bratpfanne auswischen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis und **Rüebli** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die Sauce

Teriyakisauce, **Pflaumenmus**, **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** in die grosse Bratpfanne geben und alles zusammen rühren.

Sauce 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis diese etwas eingedickt ist.

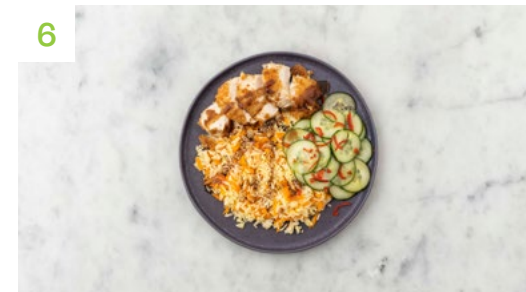


Pouletbrust panieren

2 EL [4 EL] **Mehl*** auf einen tiefen Teller geben, **Panko-Mehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben.

Pouletbrustfilets zuerst im 2 EL [4 EL] **Mehl*** wenden, dann in einer grossen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Filets** komplett damit überzogen sind.

Zuletzt rundherum in das **Panko-Mehl** drücken und damit panieren.



Rezept vollenden

In einer grossen Schüssel **Gurkenscheiben** mit **Sweet Chili Sauce** und **Soft** aus 2 [4] **Limettenspalten** mischen. Nach Geschmack **Peperoncini (Achtung: scharf!)** dazugeben und miteinander vermengen. **Reis** mit der Gabel etwas auflockern. **Pouletbrust**, **Reis**, **Gurkensalat** und **Sauce** auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit restlicher **Peperoncini** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Katsu chicken with carrot rice fruity teriyaki sauce and cucumber salad

Family 30-40 minutes • 829 kcal • Cook on day 3



Jasmine rice



Carrots



Chicken breast fillet



Panko breadcrumbs



Mayonnaise



Teriyaki sauce



Plum sauce



Cucumber



Red peperoncini



Sweet chilli sauce



Lime, waxed



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, flour*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 sieve, 2 deep plates and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	30 g	1 x	50 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Teriyaki sauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Plum sauce	1 x	20 g	2 x	20 g
Cucumber	1 x	300	2 x	300
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Lime, waxed	1 x	75 g	2 x	75 g

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

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 740 g)
Calories	469 kJ/ 112 kcal	3470 kJ/ 829 kcal
Fat	3.74 g	27.65 g
- incl. saturated fats	0.51 g	3.80 g
Carbohydrate	14.00 g	103.56 g
- incl. sugar	3.34 g	24.69 g
Protein	5.61 g	41.47 g
Salt	0.283 g	2.093 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **8)** Eggs **9)** Mustard **11)** Soya **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



1 Get prepped

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel and coarsely grate the carrots.

Cut off the ends of the cucumber, then cut it into very thin slices.

Halve the peperoncini, remove the core, and cut the peperoncini halves into strips (warning: spicy!). Cut the lime into quarters.



4 Fry the chicken breast

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the breaded chicken for 2 min. on each side until golden brown.

Then transfer it to a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for another 12-14 min. until the chicken breast is no longer pink inside.

Wipe out the frying pan.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.



2 Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Stir in the rice and carrots, cover, and simmer on low heat for about 10 min.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



5 For the sauce

Add teriyaki sauce, plum sauce, the juice of 1 [2] lime wedges and 100 ml [200 ml] water* to the large frying pan and stir everything together.

Simmer the sauce for 1-2 min. until it has thickened a little.

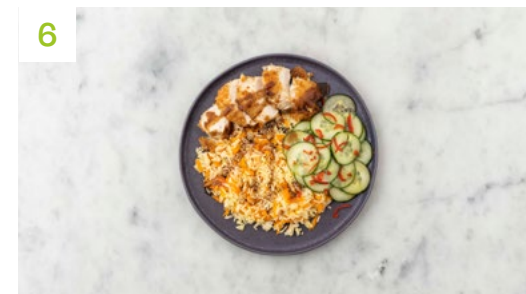


3 Bread the chicken breast

Put 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* on one deep plate and the Panko breadcrumbs on a second deep plate.

First coat the chicken breast fillets in 2 tbsp. [4 tbsp.] flour, then mix with the mayonnaise in a large bowl so that the fillets are completely coated.

Finally, coat them all sides by pressing them into the Panko breadcrumbs.



6 Finish the recipe

In a large bowl, mix the cucumber slices with sweet chilli sauce and the juice of 2 [4] lime wedges. Add peperoncini to taste (careful: spicy!) and mix together. Fluff the rice up a little with a fork. Serve the chicken breast, rice, cucumber salad and sauce on plates. Sprinkle with the remaining peperoncini if you want.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Poulet « Katsu » avec riz aux carottes, sauce teriyaki fruitée et salade de concombre

Famille 30 – 40 minutes • 829 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Riz thaï



Carottes



Blanc de poulet



Panko



Mayonnaise



Sauce teriyaki



Compote de pruneaux



Concombre



Piment rouge



Sauce au piment doux



Citron vert, ciré



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

C'est parti

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

Les bases de votre cuisine *

Eau*, huile*, sel*, poivre*, farine*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol mélangeur haut, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Panko 15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Compote de pruneaux	1 x 20 g	2 x 20 g
Concombre	1 x 300	2 x 300
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert cîré	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir 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 (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 740 g)
Valeur calorique	469 kJ/ 112 kcal	3470 kJ/ 829 kcal
Lipides	3,74 g	27,65 g
- dont acides gras saturés	0,51 g	3,80 g
Glucides	14,00 g	103,56 g
- dont sucre	3,34 g	24,69 g
Protéines	5,61 g	41,47 g
Sel	0,283 g	2,093 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 8) œufs 9) moutarde 11) soja 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé.

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



Petite préparation

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Couper les extrémités du concombre et émincer en tranches très fines.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !). Couper le citron vert en quatre.



Cuire le riz

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter ¼ cc [½ cc] de sel* et porter à ébullition.

Y mettre riz et carottes, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Paner les blancs de poulet

Verser 2 cs [4 cs] de farine* dans une assiette creuse, verser de la panko dans une deuxième assiette creuse.

Retourner d'abord les blancs de poulet dans 2 cs [4 cs] de farine*, puis mélanger dans un saladier avec la mayonnaise pour que les blancs soient bien recouverts.

Enfin, les presser de tous les côtés dans la panko pour les enrober de chapelure.



Cuire les blancs de poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* et faire dorer les blancs de poulet panés env. 2 min de chaque côté.

Les placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner encore 12 à 14 min jusqu'à ce que les blancs de poulet ne soient plus roses à l'intérieur.

Essuyer la poêle.



Pour la sauce

Verser la sauce teriyaki, la compote de pruneaux, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 100 ml [200 ml] d'eau* dans la grande poêle et mélanger le tout.

Laisser mijoter la sauce 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'elle s'épaississe.



Touche finale

Dans un saladier, mélanger les tranches de concombre avec la sauce au piment doux et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert. Selon les goûts, ajouter du piment (attention : piquant !) et mélanger. Aérer un peu le riz à l'aide d'une fourchette. Disposer les blancs de poulet, le riz, la salade de concombre et la sauce sur les assiettes. Parsemer à volonté du reste de piment.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

