

# Süßes Miso-Ingwer-Poulet auf Limettenreis dazu scharfer Broccoli

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 613 kcal • Tag 3 kochen

23



Pouletinnenfilets



Jasminreis



vegane weiße Miso paste



Ingwer



Broccoli



Sweet Chili Sauce



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Sojasauce



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 grosse Bratpfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletinnenfilets	1 x	250 g	1 x	500 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
vegane weisse Misopaste (11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ingwer	0.3 x	30 g**	0.6 x	30 g**
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Sojasauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 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. 620 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2567 kJ/ 613 kcal
Fett	2.31 g	14.18 g
- davon ges. Fettsäuren	0.28 g	1.70 g
Kohlenhydrate	12.47 g	76.67 g
- davon Zucker	2.33 g	14.35 g
Eiweiss	6.92 g	42.53 g
Salz	0.620 g	3.814 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:** 11) Soja 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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



## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

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

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



## 2 Für den Dip

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

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Knoblauch** fein reiben.

Ein Drittel [zwei Drittel] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einem Messbecher 100 ml [200 ml] **Wasser\***, **Sojasauce**, **Miso Paste**, **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Knoblauch**, **Ingwer** und 1 TL [2 TL] **Honig\*** verrühren.



## 3 Gemüse schneiden

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen, Stiel in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Peperoncini (Achtung: scharf!)** entkernen und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** verrühren.



## 4 Broccoli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Broccoli** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 3 – 4 Min. braten.

Mit 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Peperoncinistreifen** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) unterrühren und das **Wasser\*** verkochen lassen.

**Broccoli** weiterbraten, bis er weich und etwas gebräunt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

### 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.



## 5 Poulet braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pouletinnenfilets** darin 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.



## 6 Anrichten

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** untermischen.

**Reis** in tiefen Tellern verteilen.

**Broccoli** und **Pouletinnenfilets** mit der **Misosauce** daneben anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Sweet-Chili-Dip** toppen.

## En Guete!