

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



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

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) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



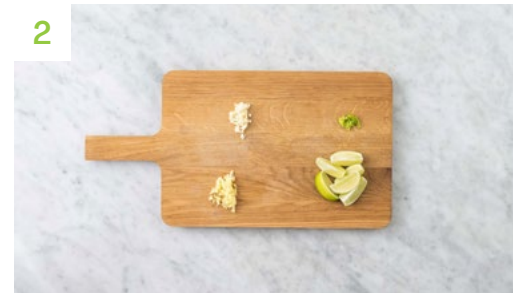
1 Reis kochen

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.



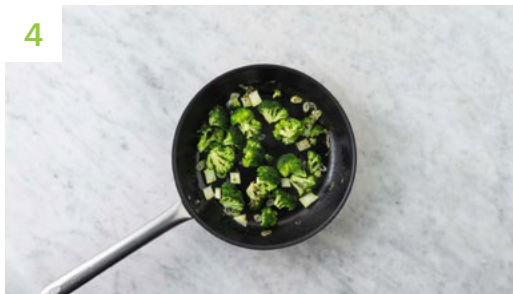
3 Gemüse schneiden

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.

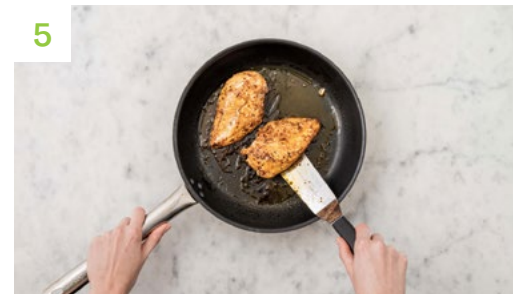
Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, **Peperoncinistreifen** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) unterrühren und das **Wasser*** verkochen lassen.

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.

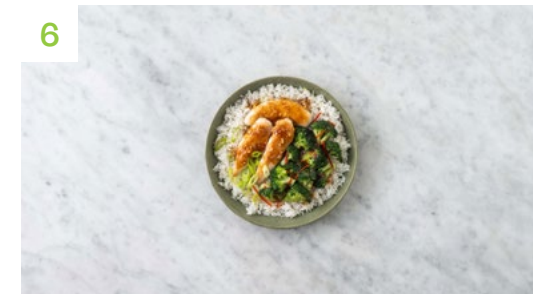


5 Poulet braten

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!