



Asiatischer One-Pot

mit Pak Choi und Peperoni



HELLO PAK CHOI!

Pak Choi ist eine Kohlart, die bereits vor 5000 Jahren in China angebaut wurde. Heute wächst er auch in der Schweiz und ist in weniger als zwei Monaten reif.



Pouletinnenfilets



Pak Choi



rote Peperoni



Kanton Nudeln



Kokosmilch



Sojasauce



Gewürzmischung



Sesamöl

20 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

Alles in eine Bratpfanne, fertig, los. So schnell und einfach hast Du noch nie gekocht. Dazu gibt es knackiges Gemüse, das Dich gesund hält und feine Kokosmilch, die Dich auf eine ferne Reise nach Asien schickt. En Guete!

LOS GEHT'S

Gemüse waschen. **Pouletinnenfilets** aus dem **Kühlschrank** nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher** erhitzen. Zum kochen benötigst Du ausserdem: eine **Schüssel**, eine **grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**).



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Pak Choi längs halbieren und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.



2 POULET MARINIEREN

Pouletinnenfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit **Gewürzmischung** und **Sojasauce** in einer grossen Schüssel vermischen. Kurz ziehen lassen und mit dem nächsten Schritt weitermachen.



3 ALLES IN DER BRATPFANNE

Mit 250 ml [500 ml] heissem **Wasser** mit **Gemüsebouillon** mischen. In einer grossen Bratpfanne **Bouillon** und **Kokosmilch** zum Kochen bringen. **Kanton Nudeln** hinzufügen und zusammen mit **Pak Choi-Streifen**, **Peperonistreifen** und geschnittene **Poulet** vermischen.



4 ONE-POT KÖCHELN LASSEN

One-Pot zugedeckt 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen worden ist.



5 ANRICHTEN

Asiatischen One-Pot mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, auf Teller verteilen und mit **Sesamöl** beträufelt geniessen.



6 SO SCHNELL ...

... hast Du noch nie ein feines asiatisches Essen gekocht? Freue Dich auf weitere Fix-Wie-Nix-Rezepte von uns, denn jede Woche gibt es in der Express-Box ein 20-Minuten-Rezept für Dich. En Guete wünscht Deine Ruth aus der Rezeptkreation!

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Pouletinnenfilets	ca. 240 g	ca. 480 g
Pak Choi	ca. 200	ca. 400 g
rote Peperoni	1	2
Kanton Nudeln 1) 15)	227 g	454 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Sojasauce 1) 6)	20 ml	40 ml
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Sesamöl 11)	20 ml	40 ml

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

👉 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	569 kJ/136 kcal	3417 kJ/816 kcal
Fett	5 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	14 g	89 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	8 g	47 g
Ballaststoffe	>1 g	4 g
Salz	>1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 11) Sesam 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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



Asian one pot

with pak choi and peppers



HELLO PAK CHOI!

Pak choi is a type of cabbage. It was cultivated in China already 5000 years ago. Today it is grown also in Switzerland. It is ripe in less than two months.



Chicken fillets



Pak choi



Red peppers



Chinese style noodles



Coconut milk



Soy sauce



Spice mix



Sesame oil

20 minutes

Level 2

Save time

Put everything in a frying pan, ready, steady, go! Coking has never been so quick and easy. The dish is served with crunchy vegetables that will keep you healthy, and fine coconut milk, which will make you feel as if you were on a trip to Asia. Bon appetit.

Wash vegetables. Take **chicken fillets** out of the fridge to allow them to reach room temperature. Boil **250 ml [500 ml]** water in the kettle

You will also need: a large frying pan (with lid).



1 CHOP VEGETABLES

Halve the **pak choi** lengthwise and cut into wide strips. Cut peppers in half, remove the core, and cut into slices approx. 1 cm thick.



2 MARINATE CHICKEN

Cut the chicken fillets into bite-sized pieces and mix in a bowl with the spice mix and the soy sauce. Let the mix stand for a moment and continue with the next step.



3 EVERYTHING IN THE FRYING PAN

Mix 250 ml [500 ml] of hot water and vegetable stock. Bring the stock and coconut milk to the boil in a large frying pan. Add Chinese style noodles and mix with **pak choi** strips, pepper strips and chicken pieces.



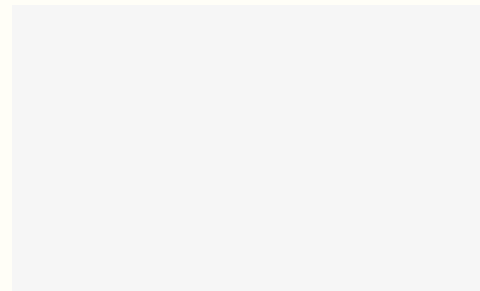
4 COOK ONE POT

Cover and cook for 5-7 min. until the liquid is completely absorbed.



5 ARRANGE

Season the Asian one pot with salt and pepper, apportion onto plates, sprinkle with **sesame** oil and enjoy.



6 HOW WAS IT?

Cooking a fine Asian dish has never been so easy! You can look forward to more quick & easy recipes. You will find a 20-minute recipe in the Express Box every week. Ruth from Recipe Creations wishes bon appetit!

Enjoy your meal!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Chicken tenderloins	ca. 240 g	ca. 480 g
Pak choi	ca. 200 g	ca. 400 g
Red peppers	1	2
Chinese style noodles 1) 15)	227 g	454 g
Coconut milk	150 ml	300 ml
Soy sauce 1) 6)	20 ml	40 ml
Mixed spices 15)	2 g	4 g
Sesame oil 11)	20 ml	40 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Vegetable stock, salt, pepper
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	569 kJ/136 kcal	3417 kJ/816 kcal
Fat	5 g	29 g
- incl. saturated fats	3 g	17 g
Carbohydrate	14 g	89 g
- incl. sugar	1 g	7 g
Protein	8 g	47 g
Dietary fibre	>1 g	4 g
Salt	>1 g	4 g

ALLERGENS

1) Wheat 6) Soya 11) Sesame seeds 12) Sulphur dioxide and sulphites

15) May contain traces of allergens

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

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



One Pot asiatique

avec pak choi et poivron rouge



HELLO PAK CHOI !

Le pak choi est un type de chou cultivé il y a déjà 5000 ans de cela en Chine. De nos jours, il l'est également en Suisse et devient mûr en moins de deux mois.



Aiguillettes de poulet



Pak choï



Poivron rouge



Nouilles de style cantonnais



Lait de coco



Sauce soja Mélange



d'épices



Huile de sésame

20 minutes

Niveau 2

Gain de temps

Et c'est parti pour tout préparer dans une poêle ! Vous n'aurez jamais cuisiné aussi vite et facilement. Les légumes croquants sont bons pour la santé et le lait de coco vous évoquera l'Asie. Bon appétit !

Laver les légumes. Sortir les **filets de poulet** du réfrigérateur pour qu'ils soient à température ambiante. Chauffer **250 ml [500 ml]** d'eau dans la bouilloire.
Pour réaliser cette recette, il vous faut également une grande poêle (avec couvercle).



1 COUPER LES LÉGUMES

Couper le **pak choï** en deux dans le sens de la longueur, puis en lanières d'env. 2 cm d'épaisseur. Couper le poivron rouge en deux, enlever les graines et couper en lamelles d'env. 1 cm d'épaisseur.



2 FAIRE MARINER LE POULET

Couper les escalopes de **poulet** en morceaux de la taille d'une bouchée, mélanger dans un saladier avec le mélange d'épices et la sauce **soja**. Laisser infuser brièvement et passer à l'étape suivante.



3 CUISSON À LA POÊLE

Mélanger 250 ml [500 ml] d'eau chaude au **bouillon** de légumes. Porter à ébullition dans une grande poêle le **bouillon** et le lait de coco. Ajouter les nouilles de style cantonnais et mélanger le tout avec les lamelles de **pak choï**, de poivron rouge et le **poulet**.



4 LAISSER MIJOTER LE ONE POT

Laisser mijoter le One Pot 5 à 7 min à couvert jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.



5 DRESSER

Saler et poivrer ce one pot asiatique, servir dans les assiettes et ajouter un peu d'huile de sésame.

6 COMMENT AVEZ-VOUS TROUVÉ CE PLAT ?

Vous n'aviez encore **jamais** cuisiné un plat asiatique aussi vite ? Recommencez avec d'autres recettes « À toute vitesse » : chaque semaine une recette de 20 minutes est comprise dans l'express box. Ruth, de la création des recettes, vous souhaite de belles réussites culinaires !

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Aiguillettes de poulet	env. 240 g	env. 480 g
Pak choï	env. 200 g	env. 400 g
Poivron rouge	1	2
Nouilles de style cantonnais 1) 15)	227 g	454 g
Lait de coco	150 ml	300 ml
Sauce de soja 1) 6)	20 ml	40 ml
Mélange d'épices 15)	2 g	4 g
Huile de sésame 11)	20 ml	40 ml

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

bouillon de légumes, sel, poivre.
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	569 kJ/136 kcal	3417 kJ/816 kcal
Graisse	5 g	29 g
- dont acides gras saturés	3 g	17 g
Glucides	14 g	89 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	8 g	47 g
Fibres	>1 g	4 g
Sel	>1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) blé 6) soja 11) sésame 12) dioxyde de soufre et sulfites
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 !)

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

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

   #HelloFreshCH

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