



# „Chow mein“ mit zartem Pouletfleisch, Coco-Bohnen, Karotten und Mungobohnensprossen



## HELLO SOJASAUCE

Sojasauce ist wohl die älteste Gewürzsauce der Welt und wurde in China schon vor 2.500 Jahren verwendet.



Poulet-Innenfilets



Mie-Nudeln



geschroteter Chili



Karotte



Coco-Bohnen



Mungobohnensprossen



Frühlingszwiebel



Sojasauce

25 Minuten

Stufe 1

Express

Tag 1-3 kochen

Heute kommt ein echter Klassiker aus der asiatischen Küche auf Deinen Teller: "Chow mein". Und ohne viel Fachchinesisch kannst Du jetzt Dein **proteinreiches** Lieblingsgericht vom Asiaten ganz einfach nachkochen. Für den typischen Geschmack dürfen Sojasauce, Chili und Frühlingszwiebel natürlich nicht fehlen. Stell Dich auf ein Aromen-Feuerwerk ein! En Guete!

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel** und evtl. eine **Gemüseraffel**.



## 1 GEMÜSE RÜSTEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Karotte** schälen und in dünne Sticks schneiden.

Enden der **Coco-Bohnen** abschneiden, dritteln und der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

**Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden.

★ **TIPP:** Noch schneller geht es, wenn Du die **Karotte** grob raffelst.



## 4 FLEISCH ANBRATEN

Eine grosse Bratpfanne erhitzen und marinierte **Pouletstreifen** darin 3 – 5 Min. anbraten.

Anschliessend **Pouletstreifen** aus der Bratpfanne nehmen.

In derselben Bratpfanne **Öl\*** erhitzen und vorbereitetes **Gemüse** darin ca. 5 Min. anbraten.



## 2 POULET MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Öl\*** mit **geschrotetem Chili** und **Salz\*** zu einem **Würzöl** vermischen.

**Poulet-Innenfilets** in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Pouletstreifen** im **Würzöl** marinieren.



## 5 FERTIGSTELLEN

**Pouletstreifen**, **Mie-Nudeln** und **Sojasauce** dazu geben, alles gut miteinander mischen und erwärmen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 NUDELN KOCHEN

Reichlich heisses **Wasser** in einen grossen Topf geben, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Mie-Nudeln** und **Coco-Bohnen-Streifen** ins kochende **Wasser** geben und 3 – 5 Min. garen.

Danach durch ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.



## 6 ANRICHTEN

"Chow mein" auf Teller anrichten, mit **Mungobohnensprossen** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrust-Innenfilets	1 x	240 g	1 x	480 g
Mie-Nudeln 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
geschroteter Chili	1 x	2 g	2 x	2 g
Coco-Bohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
Mungobohnensprossen	½ x	150 g	1 x	150 g
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
Sojasauce 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Karotte	1 x	80 g	2 x	80 g
Öl*		je 2 EL		je 4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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	557 kJ/133 kcal	3341kJ/798 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	14 g	83 g
Kohlenhydrate	17 g	104 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiss	8 g	50 g
Ballaststoffe	< 1 g	4 g
Salz	1 g	6 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja

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

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

f i y p #HelloFreshCH

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

En Guete!





# Chow mein with tender chicken,

coco beans, carrots and mung bean sprouts



## HELLO SOYA SAUCE

*Soy sauce is the oldest spicy sauce in the world and was used in China 2,500 years ago.*



Chicken breast fillet pieces



Mie noodles



Ground chilli



Carrot



Coco beans



Mung bean sprouts



Spring onions



Soy sauce

25 minutes

Level 1

Express

Cook on days 1-3

Today, a real classic from Asian cuisine comes to your plate: “Chow mein”. And without any technical jargon, you can now cook your favourite protein-rich Chinese takeaway meal easily. Of course, don’t forget soya sauce, chilli and spring onions to give it that typical taste. Get ready for an aromatic fireworks display! Bon appetit!

Wash the vegetables. Pat the meat dry with kitchen roll. You will also need: 1 small bowl,  
1 large pot, 1 large frying pan, a sieve, 1 small bowl and maybe a vegetable grater.



## 1 PREPARE VEGETABLES

Heat up plenty of water in the **kettle**.

Peel **carrots** and cut into thin sticks.

Cut the ends off the **coco beans**, cut into thirds, then cut lengthways into thin strips.

Cut **spring onions** into rings.

**TIP:** You can save time by roughly grating the carrots.



## 4 SAUTÉ MEAT

Heat up a large frying pan and sauté marinated **chicken** strips in it for 3–5 min.

Then remove the **chicken** strips from the frying pan.

Heat **oil**\* in the same pan and sauté prepared **vegetables** in it for approx. 5 min.



## 2 MARINATE CHICKEN

Mix **oil**\* with **ground chilli** and **salt**\* in a small bowl to make a **spicy oil**.

Cut the **chicken breast fillets** into strips approx. 1 cm thick.

Marinate **chicken** strips in the **spicy oil**.



## 5 FINISH

Add **chicken** strips, **Mie noodles** and **soya sauce**, mix everything together well and heat up.

Season with **salt**\* and **pepper**\*.



## 3 COOK NOODLES

Pour plenty of hot **water** into a large pot, add **salt**\* and bring to the boil.

Add **Mie noodles** and **coco bean** strips to boiling **water** and cook for 3–5 min.

Then drain in a sieve and drip dry.



## 6 ARRANGE

Arrange **chow mein** on plates, sprinkle with **mung bean sprouts** and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Chicken breast fillet pieces	1 x	240 g	2 x	480 g
Mie noodles 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Ground chilli	1 x	2 g	2 x	2 g
Coco beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Mung bean sprouts	½ x	150 g	1 x	150 g
Spring onions	1 x	20 g	2 x	20 g
Soy sauce 6)	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Carrot	1 x	80 g	2 x	80 g
Oil*		2 tbsp. each		4 tbsp. each
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	557 kJ/133 kcal	3341kJ/798 kcal
Fat	3 g	19 g
– incl. saturated fats	14 g	83 g
Carbohydrate	17 g	104 g
– incl. sugar	1 g	8 g
Protein	8 g	50 g
Dietary fibre	< 1 g	4 g
Salt	1 g	6 g

## ALLERGENS

1) Wheat 6) Soya

(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).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

Bon Appetit!





# Chow mein » avec du poulet tendre, des pois gourmands, des carottes et des pousses de haricots mungo



## HELLO SAUCE DE SOJA

*La sauce de soja est la sauce d'assaisonnement la plus ancienne au monde ; elle était déjà utilisée en Chine il y a 2500 ans.*



Blanc de poulet



Nouilles Mie



Piment concassé



Carottes



Haricots plats



Pousses de haricots mungo



Oignon de printemps



Sauce de soja

25 minutes

Niveau 1

Express

À utiliser dans les  
1 à 3 jours

Aujourd'hui, mettez dans vos assiettes un véritable classique de la cuisine asiatique : Le « Chow mein ». Réalisez votre plat asiatique préféré riche en protéines sans problème à la maison. Et pour obtenir le goût caractéristique, la sauce de soja, le piment et l'oignon de printemps ne doivent bien sûr pas manquer. Préparez-vous à un feu d'artifice d'arômes !  
Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les légumes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1** petit saladier, **1** grande casserole, **1** grande poêle, une passoire et éventuellement un presse-agrumes.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**.

Éplucher les **carottes** et les couper en fins bâtonnets. Retirer les extrémités des **pois gourmands** et les couper en fines bandes dans le sens de la longueur. Couper les **oignons de printemps** en rondelles.

★ **ASTUCE:** pour aller encore plus vite, râper grossièrement les carottes.



## 4 SAISIR LA VIANDE

Chauffer une grande poêle et y faire revenir les lanières de **poulet** marinées 3 à 5 min.

Retirer ensuite les tranches de **poulet** de la poêle.

Dans la même poêle, chauffer à nouveau de l'**huile\*** et faire dorer dedans les **légumes** env. 5 min.



## 2 FAIRE MARINER LE POULET

Mélanger dans un petit saladier l'**huile\*** à du piment concassé et du **sel\*** pour obtenir une **huile épicée**.

Couper les aiguillettes de **poulet** en lanières d'env. 1 cm d'épaisseur.

Faire mariner les lanières de **poulet** dans l'**huile épicée**.



## 5 TOUCHE FINALE

Ajouter les lanières de **poulet**, les **nouilles aux œufs** et la **sauce soja**, bien mélanger le tout et réchauffer.

Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 3 FAIRE CUIRE LES NOUILLES

Remplir une grande casserole d'**eau** chaude, **saler\*** et porter à ébullition.

Mettre les **nouilles aux œufs** et les **bandes de pois gourmands** dans l'**eau** bouillante et les faire cuire 3 à 5 min.

Égoutter ensuite dans une passoire et laisser sécher.



## 6 DRESSER

Dresser le « **Chow mein** » sur les assiettes, parsemer de **pousses de haricots mungo** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Blanc de poulet	1 x	240 g	2 x	480 g
Nouilles Mie <sup>1)</sup>	1 x	250 g	2 x	250 g
Piment concassé	1 x	2 g	2 x	2 g
Haricots plats	1 x	200 g	1 x	400 g
Pousses de haricots mungo	½ x	150 g <sup>Ⓞ</sup>	1 x	150 g
Oignon de printemps	1 x	20 g	2 x	20 g
Sauce de soja <sup>6)</sup>	1 x	40 ml	2 x	40 ml
Carottes	1 x	80 g	2 x	80 g
Huile*	2 cs chaque		4 cs chaque	
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	557 kJ/133 kcal	3341kJ/798 kcal
Graisse	3 g	19 g
- dont acides gras saturés	14 g	83 g
Glucides	17 g	104 g
- dont sucre	1 g	8 g
Protéines	8 g	50g
Fibres	< 1 g	4 g
Sel	1 g	6 g

## ALLERGÈNES

1) blé 6) soja

(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

2018 | KW 47 | 3



Bon appétit!