

# Sesampoulet mit Teriyaki-Stir-Fry, und Jasminreis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.764 kj/661 kcal • Tag 2 kochen

1



Sojasauce



Sesam



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Schwarzkümmel



Ingwer



Pouletbrustfilet



Frühlingszwiebel



Rüebli



Broccoli



rote Spitzpeperoni



Limette



Jasminreis



Maisstärke

Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

Erhitze 500 ml [1.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf, 1 tiefen Teller und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sojasauce <b>1)</b> <b>10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sesam <b>8)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Ingwer	½ x 30 g**	¾ x 30 g**
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Maisstärke	1 x 8 g	2 x 8 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
heisses Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 3	250 ml	500 ml
Honig* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 2 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	346 kJ/83 kcal	2.764 kJ/661 kcal
Fett	2.38 g	19.06 g
- davon ges. Fettsäuren	0.24 g	1.94 g
Kohlenhydrate	9.72 g	77.70 g
- davon Zucker	1.64 g	13.15 g
Eiweiss	5.73 g	45.79 g
Salz	0.29 g	2.33 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.

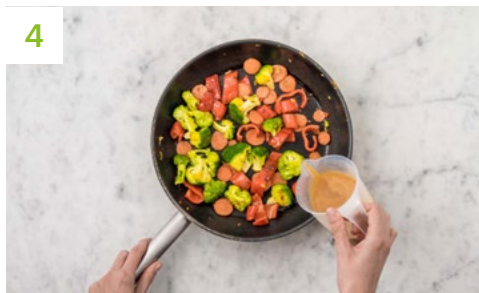
**Allergene :** **1)** Gluten **8)** Sesam **10)** Soja.



## Reis kochen

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Gemüse anbraten

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

Gehackten **Ingwer**, **Knoblauch**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und Hälfte des **Peperoncinis** für 1 – 2 Min. anschwitzen. Das **Gemüse** hinzugeben und für weitere 1 – 2 anbraten. Mit der vorbereiteten Sauce ablöschen und für 7 – 9 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt und das **Gemüse** weich genug ist.



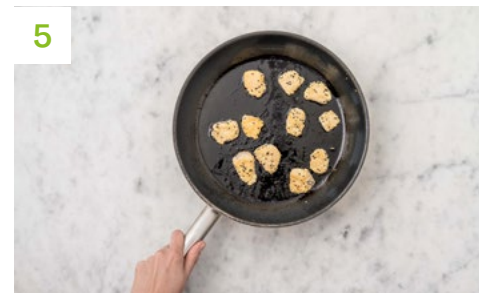
## Vorbereitung

**Broccoli** in mundgerechte Röschen teilen.

**Rüebli** schälen und in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Spitzpeperoni** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Spitzpeperoni** in 2 cm breite Streifen schneiden.

**Pouletbrustfilets** in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden und in einer grossen Schüssel zusammen mit der Hälfte der **Maisstärke** und 1 Prise **Salz\*** gründlich miteinander verrühren, bis die **Stärke** etwas klebrig wird. Beiseitestellen.



## Währenddessen

Den **Sesam** und **Schwarzkümmel** auf einem tiefen Teller mischen und die **Pouletstücke** darin wälzen. Die **Sesampanade** etwas andrücken.

In einer zweiten Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Auf mittlerer Stufe die **Pouletstücke** rundherum für 4 – 6 Min. anbraten, bis sie durchgegart sind.



## Sauce vorbereiten

**Limette** vierteln.

In einem hohen Rührgefäss 250 ml [500 ml] **Wasser\***, 1 EL [2 EL] **Honig\***, **Sojasauce**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln** und **restliche Maisstärke** verrühren.

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

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

**Peperoncini** längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



## Anrichten

Das Teriyaki-**Gemüse** und **Sesam-Poulet** auf Teller verteilen. Den **Reis** dazu anrichten und nach Belieben mit **restlichem Peperoncinis** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. Die restlichen **Limettenviertel** dazureichen.

## En Guete







# C'est parti

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

Chauffer 500 ml [1 000 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles, 1 bol mélangeur haut, 1 petit faitout, 1 assiette creuse et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce soja <b>1)</b> <b>10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Sésame <b>8)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Gingembre	½ x 30 g **	¾ x 30 g **
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Fécule de maïs	1 x 8 g	2 x 8 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Eau chaude* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Eau* pour l'étape 3	250 ml	500 ml
Miel* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Huile* pour les étapes 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	346 kJ/83 kcal	2.764 kJ/661 kcal
Graisse	2.38 g	19.06 g
- dont acides gras saturés	0.24 g	1.94 g
Glucides	9.72 g	77.70 g
- dont sucre	1.64 g	13.15 g
Protéines	5.73 g	45.79 g
Sel	0.29 g	2.33 g

Notes 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.

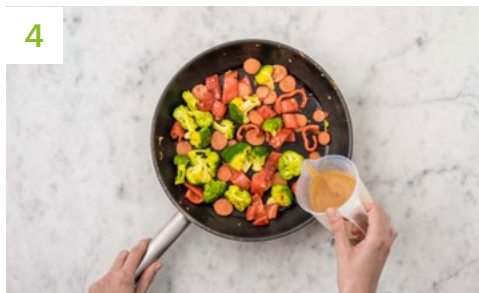
**Allergènes : 1)** gluten **8)** graines de sésame **10)** soja.



## CUIRE LE RIZ

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Remplir un petit faitout de 300 ml [600 ml] d'**eau chaude\***, **saler\*** et porter à ébullition. Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



## Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une grande poêle.

Faire suer le **gingembre** haché, l'**ail**, la partie blanche de l'**oignon de printemps** et la moitié du **piment** pendant 1 à 2 min. Ajouter les **légumes** et les faire revenir 1 à 2 min supplémentaires. Laisser mijoter le tout 7 à 9 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **légumes** soient tendres.



## Préparation

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Peler les **carottes** et les couper en fines tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches de 2 cm de large.

Couper les **blancs de poulet** en morceaux d'environ 2 cm et les mélanger soigneusement dans un grand saladier avec la moitié de la **fécule de maïs** et une pincée de **sel\*** jusqu'à ce que la **fécule** devienne légèrement collante. Réserver.



## Pendant ce temps

Mélanger le **sésame** et le **cumin noir** dans une assiette creuse et y rouler les **morceaux de poulet**. Appuyer un peu sur la **panure de sésame**.

Dans une deuxième poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\***. Faites frire les **morceaux de poulet** à feu moyen tout autour 4 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.



## Préparer la sauce

Couper le **citron vert** en quatre.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 250 ml [500 ml] d'**eau\***, 1 cs [2 cs] de **miel\***, de la **sauce soja**, le jus de 2 [4] quartiers de **citron vert** et le **reste de la fécule de maïs**.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Éplucher un tiers [deux tiers] du **gingembre** et de l'**ail** et les hacher finement.

Couper le **piment (attention, piquant !)** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les **moitiés de piment**.



## Dresser

Dresser les **légumes teriyaki** et le **poulet au sésame** dans les assiettes. Disposer le **riz** et décorer avec le **reste de piment** et la partie verte de l'**oignon de printemps**. Ajouter les quartiers de **citron vert** restants.

## Bon appétit