

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken dazu Gurken-Radieschen-Salat und Soja-Tahini-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 2587 kJ/618 kcal • Tag 3 kochen

19



Jasminreis



Hähnchengeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Gurke



Radieschen



Sweet-Chili-Soße



Tahini-Paste



Sojasoße



Limette, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Honig*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gurke NL ES GR	1	1	2
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Tahini-Paste 3)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Honig*, Öl*	Angaben im Text		
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. 490 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	2587 kJ/618 kcal
Fett	3,23 g	15,82 g
- davon ges. Fettsäuren	0,56 g	2,74 g
Kohlenhydrate	15,77 g	77,25 g
- davon Zucker	2,91 g	14,28 g
Eiweiß	8,53 g	41,82 g
Salz	0,493 g	2,416 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: 3) Sesamsamen 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** würzen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min., oder bis zum Anrichten abgedeckt ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Hähnchengeschnetzeltes in einer großen Schüssel mit **Sriracha**, der Hälfte der **Sojasoße** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

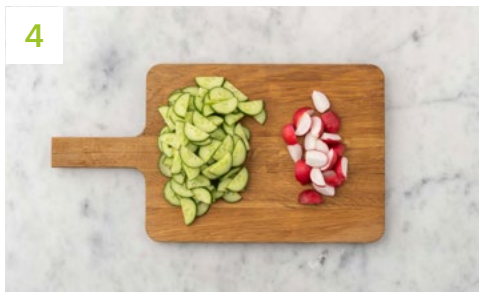


Für den Dip

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL Schale abreiben und **Limette** vierteln.

Tahini und 1 TL [1,5 TL | 2 TL **Honig*** in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

Nach und nach die restliche **Sojasoße**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** hinzugeben und mit dem **Tahini** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.

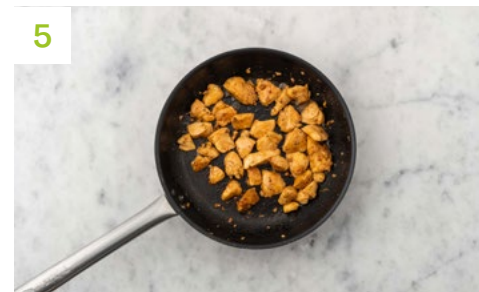


Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Strunk der **Radieschen** entfernen und **Radieschen** vierteln.

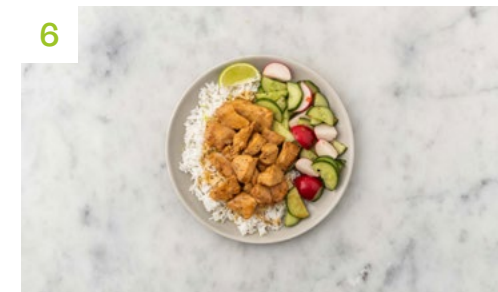
In einer großen Schüssel **Gurke** und **Radieschen** mit **Sweet-Chili-Soße** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Mariniertes **Hähnchengeschnetzeltes** darin rundherum für 4 – 6 Min braten, bis dieses innen nicht mehr glasig ist.



Anrichten

Limettenabrieb zum **Reis** geben und diesen mit einer Gabel etwas auflockern und in tiefen Tellern anrichten.

Gurken-Radieschen-Salat und **Hähnchen** nebeneinander auf dem **Reis** anrichten.

Dip und restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>



Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.