

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 648 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchengeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radieschen



Blütenhonig



Tahini-Paste



TeriyakisöÙe



Limette, gewachst



Sweet-Chili-SoÙe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## 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	16 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	15 g
Tahini-Paste <b>3)</b>	25 g	50 g	50 g
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	1	2
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 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. 430 g)
Brennwert	634 kJ/152 kcal	2712 kJ/648 kcal
Fett	3,86 g	16,52 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	2,73 g
Kohlenhydrate	19,73 g	84,36 g
– davon Zucker	4,05 g	17,31 g
Eiweiß	9,24 g	39,50 g
Salz	0,587 g	2,508 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:** **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **IT:** Italien **ES:** Spanien



## 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\*** salzen 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.



## 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** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### 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.*



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Hähnchengeschnetzeltes** in einer großen Schüssel mit der Hälfte der **Teriyakisoße** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 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.

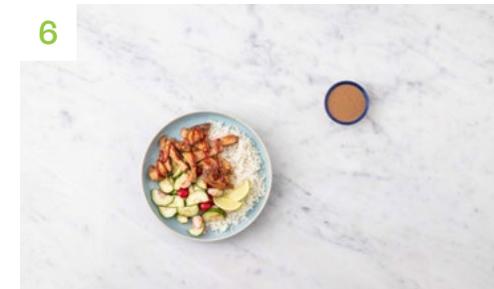


## Für den Dip

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

**Tahini** und **Honig** in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

Nach und nach die restliche **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** hinzugeben und mit dem **Tahini** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.



## Anrichten

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

**Hähnchen** mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) beträufeln und neben **Gurken-Radieschen-Salat** 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>

