

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken

dazu Gurken-Radieschen-Salat und Teriyaki-Tahini-Dressing

High Protein 25 – 35 Minuten • 650 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchengeschnetzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radieschen



Tahini-Paste



Teriyakisofße



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Honig*, 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 ES	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
Tahini-Paste 3)	25 g	50 g	50 g
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 14)	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	635 kJ/152 kcal	2721 kJ/650 kcal
Fett	3,86 g	16,52 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	2,73 g
Kohlenhydrate	19,81 g	84,87 g
– davon Zucker	4,16 g	17,83 g
Eiweiß	9,22 g	39,50 g
Salz	0,586 g	2,509 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 **IT:** Italien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien



1 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.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

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

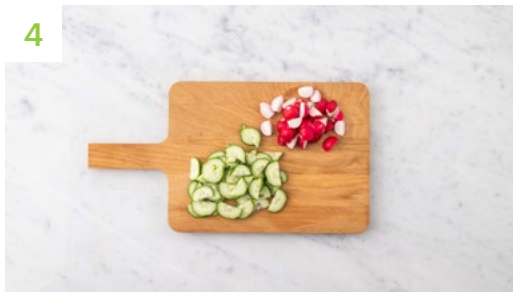


3 Für den Dip

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

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

Nach und nach die restliche **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten**, 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.

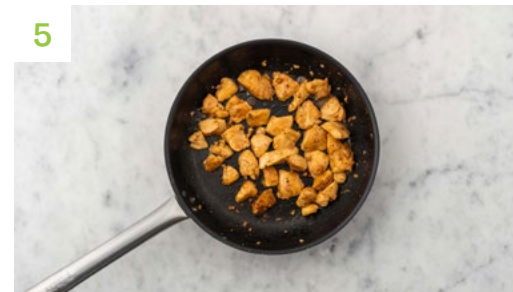


4 Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

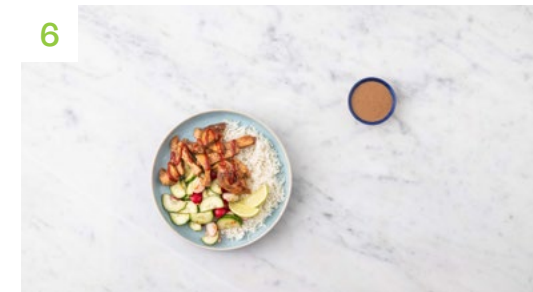
Strunk der **Radieschen** entfernen und **Radieschen** vierteln.

In einer großen Schüssel **Gurke** und **Radieschen** mit **Sweet-Chili-Soße** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalte** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Mariniertes **Hähnchengeschnetzeltes** darin rundherum 4 – 6 Min braten, bis sie innen nicht mehr glasig sind.



6 Anrichten

Limettenabrieb zum **Reis** geben. **Reis** 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!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

