

# Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 647 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 <b>ES</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Tahini-Paste <b>3</b> )	25 g	50 g	50 g
Teriyakisoße <b>11</b> ) <b>15</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>PE</b>   <b>VN</b>   <b>CO</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/151 kcal	2709 kJ/647 kcal
Fett	3,86 g	16,52 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	2,73 g
Kohlenhydrate	19,68 g	84,12 g
– davon Zucker	4,00 g	17,09 g
Eiweiß	9,24 g	39,49 g
Salz	0,587 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:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben 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.

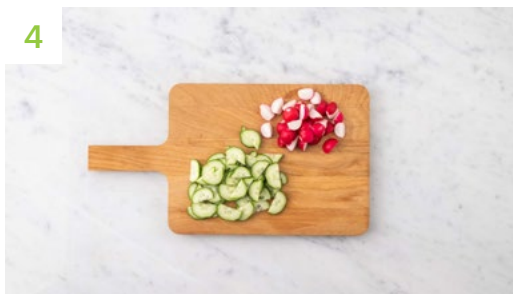


## 3 Für den Dip

**Limette** heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein 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] **Limettenspalte** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** hinzugeben und mit dem **Tahini** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.

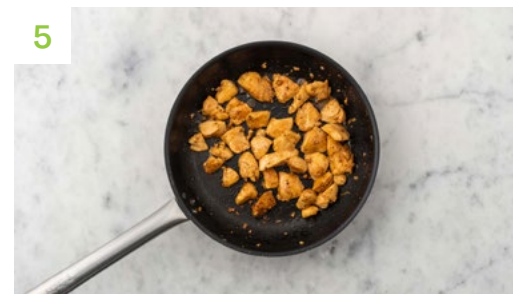


## 4 Für den Salat

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

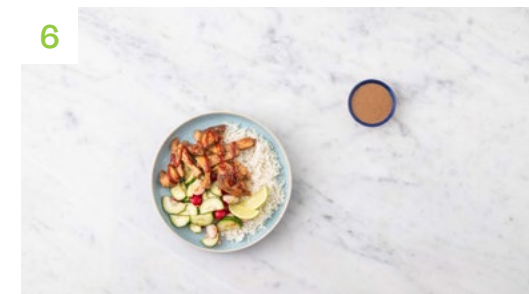
**Radieschen** vierteln.

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.



## 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 das **Fleisch** innen nicht mehr glasig ist.



## 6 Anrichten

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

**Hähnchen** mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) beträufeln und neben dem **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>

