

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



Hähnchengeschnitzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radieschen



Tahini-Paste



Teriyakisofe



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

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	16 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen NL 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 BR MX PE VN CO GT	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	3,9 g	16,5 g
- davon ges. Fettsäuren	0,6 g	2,7 g
Kohlenhydrate	20,1 g	86,3 g
- davon Zucker	4,2 g	17,8 g
Eiweiß	9,2 g	39,5 g
Salz	0,58 g	2,5 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 **IT:** Italien

ES: Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam

CO: Kolumbien **GT:** Guatemala



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.

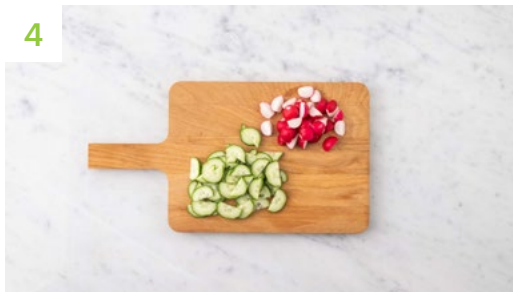


3 Für den Dip

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 einer kleinen Schüssel verrühren.

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.

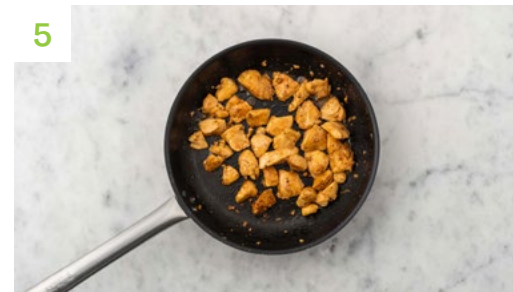


4 Für den Salat

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 neben dem **Gurken-Radieschen-Salat** auf dem **Reis** anrichten und mit **Sriracha Sauce** (**Achtung: scharf!**) beträufeln. **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>

