

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic Chicken

dazu Gurken-Radieschen-Salat und Teriyaki-Erdnuss-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 635 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Hähnchengeschnitztes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radieschen



Teriyakisofe



Limette, gewachst



Sweet Chili Sauce



Erdnussbutter

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

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

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
Teriyakisoße 11 15	50 ml	75 ml**	100 ml
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Sweet Chili Sauce 14	25 g	50 g	50 g
Erdnussbutter 1	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	624 kJ/149 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	3,7 g	15,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	2,6 g
Kohlenhydrate	19,5 g	83,2 g
– davon Zucker	7,7 g	32,9 g
Eiweiß	9,6 g	40,8 g
Salz	0,59 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: **1** Erdnüsse **11** Soja **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **IT:** Italien



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 Hähnchen marinieren

Knoblauch fein hacken.

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

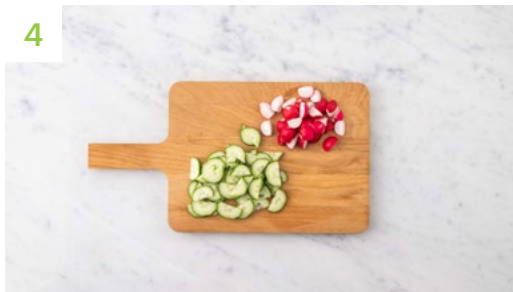


3 Für den Dip

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

Erdnussbutter und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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 der **Erdnussbutter** verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.

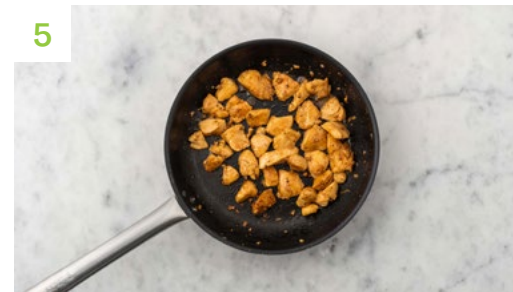


4 Für den Salat

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Radieschen vierteln.

In einer großen Schüssel **Gurke** und **Radieschen** mit **Sweet-Chili-Soße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **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 – 5 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 auf tiefe Teller verteilen.

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

Erdnuss-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.