

# 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

19



Jasminreis



Hähnchengeschnitzeltes



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



kleine Salatgurke



Radieschen



TeriyakisöÙe



Limette, gewachst



Sweet Chili SoÙe



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 <b>ES</b>	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Teriyakisoße <b>11</b>   <b>15</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Sweet Chili Soße <b>14</b> )	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnussbutter <b>1</b> )	25 g	37,5 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **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 Hähnchen marinieren

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hähnchengeschnetzeltes** 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.

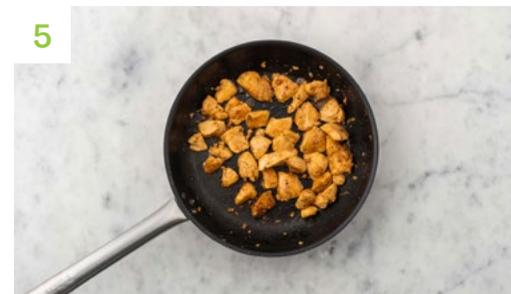


## 4 Für den Salat

**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.*