

Limettenreis Bowl mit spicy Garlic-Chicken dazu Gurken-Radieschen-Salat und Teriyaki-Erdnuss-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | schnell | 25 – 35 Minuten • 647 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchengeschnetzeltes



Jasminreis



Gurke



Radieschen



Limette, gewachst



Sriracha Sauce



Knoblauchzehe



Teriyakisofe



Sweet Chili Soße



Erdnussbutter



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|----------|--------|
| Hähnchengeschnetzeltes | 250 g | 375 g | 500 g |
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Gurke NL ES MA | 1 | 1,5** | 2 |
| Radieschen NL IT | 100 g | 150 g | 200 g |
| Limette, gewachst BR MX ES CO VN | 0,5** | 0,75** | 1 |
| Sriracha Sauce | 8 ml | 8 ml | 16 ml |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Teriyakisoße 11 15) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Sweet Chili Soße 14) | 25 g | 37,5 g** | 50 g |
| Erdnussbutter 1) | 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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 430 kJ/103 kcal | 2707 kJ/647 kcal |
| Fett | 3 g | 18,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,5 g | 2,9 g |
| Kohlenhydrate | 12,5 g | 78,6 g |
| – davon Zucker | 2,7 g | 16,9 g |
| Eiweiß | 6,6 g | 41,7 g |
| Salz | 0,4 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **IT:** Italien **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **MA:** Marokko **NL:** Niederlande



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.

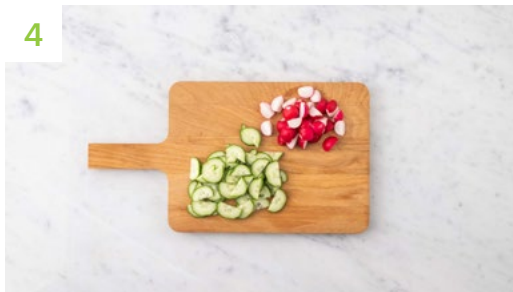
In einer großen Schüssel **Hähnchengeschnetzeltes** mit der Hälfte der **Teriyakisoße** und dem gehacktem **Knoblauch** marinieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für den Dip

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Erdnussbutter**, restliche **Teriyakisoße**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und etwas **Honig*** nach Geschmack verrühren, bis ein glatter **Dip** entsteht.

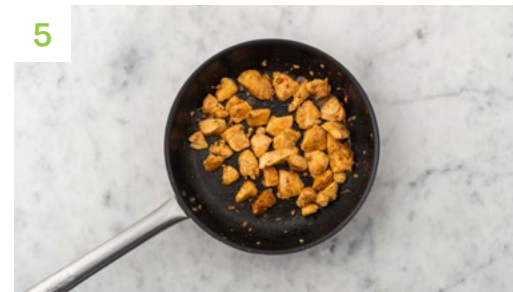


4 Für den Salat

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] **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 – 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.