

Vegetarian Butcher Chick-Eria Bang Bang Style mit Sesam-Gurkensalat und Reis

Vegan **schnell** 20 – 30 Minuten • 692 kcal • Tag 5 kochen



The Vegetarian Butcher
Chick-Eria Filets



Basmatireis



Gurke



Sweet Chili Soße



vegane Mayonnaise



Sriracha Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Sesamsamen



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Chick-Eria Filets 11) 13) 15)	180 g	270 g	360 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gurke NL ES MA	1	1,5**	2
Sweet Chili Soße 14)	100 g	150 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 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. 580 g)
Brennwert	500 kJ/120 kcal	2895 kJ/692 kcal
Fett	4,3 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,7 g
Kohlenhydrate	16,6 g	96 g
– davon Zucker	4,6 g	26,7 g
Eiweiß	4,1 g	23,7 g
Salz	0,49 g	2,81 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 **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldiooxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser*** aufgesaugt ist.



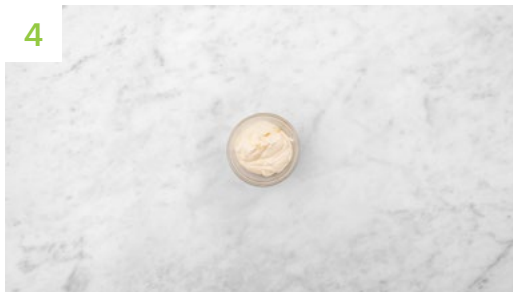
2 Gemüse schneiden

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und zusammen mit **Sesam** in eine große Schüssel geben.



3 Für den Gurkensalat

In der großen Schüssel aus Schritt 2, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** marinieren. Beiseitestellen.



4 Bang-Bang Soße machen

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, restliche **Sweet-Chili-Soße**, **Sriracha**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.



5 Veganes Chicken anbraten

Vegane Filets in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Filetstreifen** darin 4 – 6 Min. rundherum goldbraun anbraten. **Maisstärke** und „Hello Paprika“ darüber verteilen und 30 Sek. weiterbraten. Mit 2 EL vom **Sweet-Chili-Dip** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und kurz einköcheln lassen.



6 Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Gurkensalat** und **veganes Bang-Bang Chicken** darauf geben und mit restlicher **Bang-Bang Soße** garnieren.

Guten Appetit!

Chickeria Filet von The Vegetarian Butcher

Da kräht kein Hahn nach und sie sind trotzdem der letzte Schrei: die veganen Filets sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen sowie eine Quelle für Vitamin B12. Da wird ja das Huhn in der Pfanne verdrückt! Oder eben gerade nicht!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

