Cremige Jägerpfanne mit veganen Filetstücken

dazu Basmatireis

33

Vegan 25 – 35 Minuten • 3684 kj/881 kcal • Tag 2 kochen

vegane Filetstücke Poulet-Art

Zwiebel

Knoblauchzehe

Gewürzmischung „Hello Muskat“

Worcester Sauce

gerebelter Thymian

Basmatireis

braune Champignons

Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“

Rüebli

Soja-Kochcrème

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x	250 g	2 x	250 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ **10)**	1 x	5 g	2 x	5 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
gerebelter Thymian	1 x	1 g	1 x	2 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	225 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ **9)**	1 x	3 g	2 x	3 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Soja-Kochcrème **11)**	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut im Haus zu haben.
**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. 1.000 g)
Brennwert	506 kj/121 kcal	3684 kj/881 kcal
Fett	5.67 g	41.22 g
– davon ges. Fettsäuren	0.68 g	4.98 g
Kohlenhydrate	10.45 g	76.04 g
– davon Zucker	1.36 g	9.92 g
Eiweiss	6.12 g	44.51 g
Salz	0.452 g	3.286 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 : 9) Senf **10)** Sellerie **11)** Soja.

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

1

Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Basmatireis in einem Sieb mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

300 ml [**600 ml**] **heisses Wasser*** in einen kleinen Topf füllen, **salz**en* und einmal aufkochen lassen.

Basmatireis einrühren und für 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

2

Kleine Vorbereitung

Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen.

Rüebli schälen, Enden entfernen, **Rüebli** längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Champignons in dünne Scheiben schneiden.

3

Vegane Filetstücke marinieren

Die Hälfte des **Knoblauchs** in eine grosse Schüssel pressen. **Gewürzmischung „Hello Smokey Paprika**“, 1 EL [**2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und zu einer **Marinade** verrühren.

Vegane **Filetstücke** hinzugeben, gut vermengen und kurz marinieren lassen.

4

Filetstücke anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen und darin die marinierten **Filetstücke** für 4 – 5 Min. goldbraun anbraten.

Filetstücke herausnehmen und warm halten.

5

Sauce vollenden

In derselben grossen Bratpfanne neulich 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen, **restlichen Knoblauch** dazu pressen und **Karotten**, **Zwiebelwürfel** und **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit **Soja-Crème** und 100 ml [**200 ml**] **Wasser*** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Muskat“, Thymian und **Worcester Sauce** hinzugeben, gut verrühren und alles für 3 – 4 Min. einkochen lassen, bis die **Sauce** dickflüssig genug ist.

Mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis auf Teller verteilen, **Sauce** und **Filetstücken** daneben anrichten.

En Guete!

Fehlende Zutat?
Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

Creamy hunter's pan with vegan fillet pieces

served with basmati rice

33

Vegan 25–35 minutes • 3.684 kj/881 kcal • Cook on day 2

Vegan chicken-style fillet pieces

Onion

Garlic clove

"Hello Nutmeg" spice mix

Worcester sauce

Dried thyme

Basmati rice

Brown mushrooms

"Hello Smoky Paprika" spice mix

Carrots

Soy cooking cream

Natürlicher Geschmack

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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot, 1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan chicken-style fillet pieces	1 x	250 g	2 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Spice mix "Hello Nutmeg" **10)**	1 x	5 g	2 x	5 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Dried thyme	1 x	1 g	1 x	2 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	225 g
Spice mix "Hello Smoky Paprika" **9)**	1 x	3 g	2 x	3 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Soy cooking cream **11)**	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Water*, oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	506 kj/121 kcal	3.684 kj/881 kcal
Fat	5.67 g	41.22 g
– incl. saturated fats	0.68 g	4.98 g
Carbohydrate	10.45 g	76.04 g
– incl. sugar	1.36 g	9.92 g
Protein	6.12 g	44.51 g
Salt	0.452 g	3.286 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 9) Mustard **10)** Celery **11)** Soya.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).

2022-W45

1

Cook the rice

Heat up plenty of water in the kettle.

Rinse basmati rice in a sieve with water until the water is clear.

Pour 300 ml [**600 ml**] hot water* into a small pot, add salt* and bring to the boil.

Stir in basmati rice, cover, and simmer for 10 min.

Then remove from stove and allow to swell for 10 min.

2

Get prepped

Peel, halve and finely dice the onion. Peel the garlic.

Peel carrots, remove the ends, halve carrots lengthways, and cut them into half-moons 0.5 cm thick.

Cut the mushrooms into thin slices.

3

Marinate vegan fillets

Press half of the garlic into a large bowl. Add "Hello Smoky **Paprika**" spice mix, 1 tbsp. [**2 tbsp.**] oil*, salt* and pepper* and stir into a **marinade**.

Add vegan fillet pieces, mix well and marinate briefly.

4

Sauté fillet pieces

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] oil* in a large frying pan and fry the marinated fillet pieces for 4-5 min. until golden brown.

Take out fillet pieces and keep warm.

5

Finish the sauce

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] oil* in the same large frying pan, squeeze in remaining garlic, add carrots, diced onion and mushrooms, and sauté for 3-4 min.

Deglaze contents of pan with soy cream and 100 ml [**200 ml**] water*.

Add "Hello Nutmeg" spice mix, thyme and Worcester sauce, mix well, then let everything boil down for 3-4 min. until sauce is thick enough.

Season with salt* and plenty of pepper*.

6

Serve

Fluff rice up with a fork and season with salt* and pepper*.

Apportion rice onto plates and serve with sauce and fillet pieces.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!

Poêlée du chasseur crémeuse avec du poulet végétalien

accompagnée de riz basmati

33

Végétalien 25 – 35 minutes • 3.684 kj/881 kcal • Cuisiner au 2e jour

Filets de poulet végétaliens

Oignon

Gousse d'ail

Mélange d'épices « Hello muscade »

Sauce Worcester

Thym moulu

Riz basmati

Champignons bruns

Mélange d'épices « Hello Smokey Paprika »

Carottes

Crème cuisine au soja

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Filets végétaliens façon poulet	1 x	250 g	2 x	250 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » **10)**	1 x	5 g	2 x	5 g
Sauce Worcester	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Thym moulu	1 x	1 g	1 x	2 g
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Champignons bruns	1 x	150 g	1 x	225 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » **9)**	1 x	3 g	2 x	3 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Crème cuisine au soja **11)**	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Eau*, huile*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.
**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	506 kj/121 kcal	3.684 kj/881 kcal
Lipides	5.67 g	41.22 g
– dont acides gras saturés	0.68 g	4.98 g
Glucides	10.45 g	76.04 g
– dont sucre	1.36 g	9.92 g
Protéines	6.12 g	44.51 g
Sel	0.452 g	3.286 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 9) moutarde **10)** céleri **11)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

2022-W45

1

Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Rincer le riz basmati à l'eau dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Verser 300 ml [**600 ml**] d'eau* chaude dans une petite casserole, saler* et porter à ébullition.

Incorporer le **riz basmati** et laisser mijoter à couvert pendant 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.

2

Petite préparation

Peler l'oignon, le couper en deux puis en petits dés. Peler l'ail.

Éplucher les **carottes**, retirer les extrémités, couper en deux dans la longueur, puis débiter en croissants de 0.5 cm.

Couper les **champignons** en fines tranches.

3

Faire mariner les morceaux de filet végétalien

Presser la moitié de l'ail dans un saladier. Ajouter le **mélange d'épices « Hello Smokey Paprika »**, 1 cs [**2 cs**] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et mélanger afin d'obtenir une **marinade**.

Ajouter les morceaux de **filet** végétalien, bien mélanger et laisser mariner brièvement.

4

Faire revenir les morceaux de filet

Faire chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** dans une grande poêle et y faire dorer les **morceaux de filet** marinés pendant 4 à 5 min.

Retirer les **morceaux de filet** et les garder au chaud.

5

Finir la sauce

Faire chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** dans une grande poêle, y presser le reste de l'**ail** et y faire revenir les **carottes**, les **dés d'oignon** et les **champignons** 3 à 4 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la **crème soja** et 100 ml [**200 ml**] d'**eau***.

Ajouter le **mélange d'épices « Hello muscade »**, le **thym** et la **sauce Worcester** ; bien mélanger et laisser réduire le tout 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse.

Saler* et bien poivrer*.

6

Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir le **riz** sur des assiettes, dresser la sauce et les **morceaux de filet** à côté.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?
Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !