

Poulet-Jambalaya! Pikante Reispfanne mit grüner Peperoni und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | One-Pot-Gericht | 35 – 45 Minuten • 607 kcal • Tag 3 kochen

27



Basmatireis



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



pikante Peperoni-Sauce



Tomatenmark



Naturjoghurt aus Seland



grüne Peperoni



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*, Öl*, Butter*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1 x 3 g	2 x 3 g
pikante Peperoni-Sauce 10	1 x 160 g	1 x 320 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
grüne Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 600 g)
Brennwert	423 kJ/ 101 kcal	2541 kJ/ 607 kcal
Fett	2.8 g	16.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.7 g
Kohlenhydrate	12.2 g	73.4 g
- davon Zucker	2.2 g	13.1 g
Eiweiss	6.9 g	41.2 g
Salz	0.37 g	2.25 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: **7** Milch (einschliesslich Laktose) **9** Senf **10** Sellerie

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



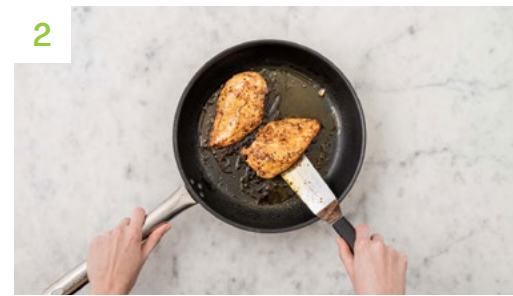
Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

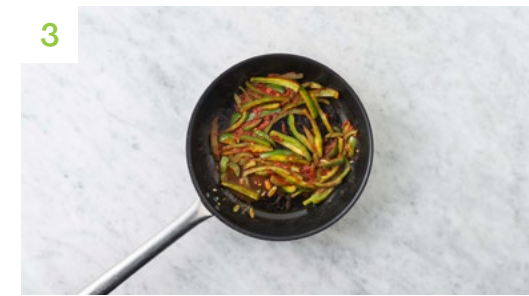
Knoblauchzehe fein hacken.



Pouletfilets anbraten

Pouletfilets rundherum mit „**Hello Smoky Paprika**“ einreiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletfilets** darin von jeder Seite 2–3 Min. braten, bis sie gebräunt sind. Herausnehmen und kurz beiseite legen.



Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Peperoni, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin unter Rühren 1–2 Min. anrösten.

Tomatenmark dazugeben und 30 Sek. mitrösten.



Reis garen

Reis in die Bratpfanne geben, mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** dazugeben.

Alles einmal durchrühren, die **Pouletfilets** darauf legen und alles abgedeckt bei niedriger Hitze 10 Min. leicht köcheln lassen.

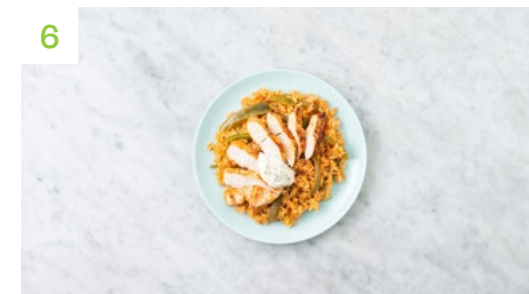


Reis fertigstellen

Nach 10 Min. die **Pouletfilets** kurz aus der Bratpfanne nehmen.

Pikante Peperonisauce und 1 TL [2 TL] **Butter*** unter den **Reis** rühren, **Poulet** wieder darauf legen und abgedeckt mind. 10 Min. ziehen lassen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen.

Pouletbrustfilets aufschneiden und auf den **Reis** legen.

Joghurt darüber verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Chicken jambalaya! Spicy fried rice with green pepper and yoghurt dip

Under 650 calories | High protein | One-pot dish | 35–45 minutes • 607 kcal • Cook on day 3

27



Basmati rice



Chicken breast fillet



Garlic clove



"Hello Smoky
Paprika" spice mix



Spicy pepper sauce



Tomato purée



Plain yoghurt from Saland



Green peppers



Spring onion



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, chicken stock powder*, oil*, butter*, salt*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9	1 x	3 g	2 x	3 g
Spicy pepper sauce 10	1 x	160 g	1 x	320 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Green peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g

**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. 600 g)
Calories	423 kJ/101 kcal	2541 kJ/607 kcal
Fat	2.8 g	16.9 g
– of which saturated fats	0.6 g	3.7 g
Carbohydrate	12.2 g	73.4 g
– of which sugar	2.2 g	13.1 g
Protein	6.9 g	41.2 g
Salt	0.37 g	2.25 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: **7** Milk (including lactose) **9** Mustard **10** Celery

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



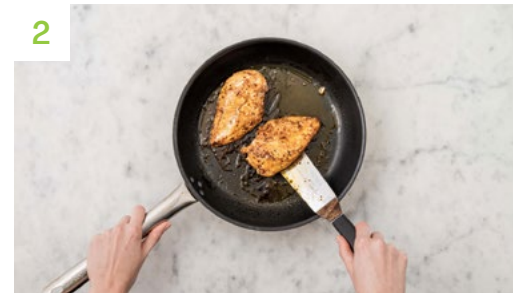
1 Chop the vegetables

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Finely chop the garlic clove.



2 Fry chicken fillets

Rub the chicken fillets all over with “Hello Smoky Paprika”. Season with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the chicken fillets for 2–3 min. on each side until browned. Take them out and set to one side for now.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan. Stir-fry the peppers, white spring onion rings and garlic for 1–2 min.

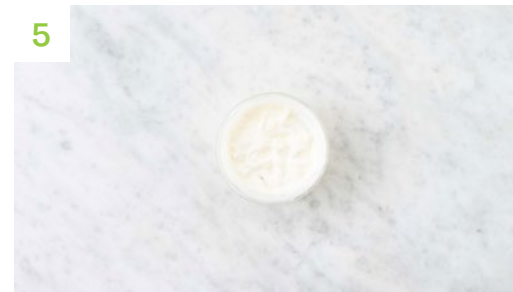
Add the tomato purée and sauté for 30 sec.



4 Cook the rice

Add the rice to the pan, deglaze with 300 ml [600 ml] hot water* and add 4 g [8 g] chicken stock powder*.

Stir everything once, place the chicken fillets on top, cover and simmer gently over low heat for 10 min.



5 Finish the rice

After 10 min., briefly remove the chicken fillets from the frying pan.

Stir the spicy pepper sauce and 1 tsp. [2 tsp.] butter* into the rice, put the chicken back on top, cover and leave for at least 10 min.

Mix the yoghurt with the green spring onion rings, salt* and pepper* in a small bowl.



6 Serve

Serve the rice on plates.

Slice the chicken breast fillets and place them on top of the rice.

Spread the yoghurt over the top.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Jambalaya de poulet ! Poêlée de riz piquante avec poivron vert et dip au yogourt

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | Plat One-Pot | 35 – 45 minutes • 607 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Riz basmati



Blanc de poulet



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



Sauce piquante au poivron



Concentré de tomates



Yogourt nature de Saland



Poivron vert



Oignons de printemps



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*, huile*, beurre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Sauce piquante au poivron 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Poivron vert	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g

**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. 600 g)
Valeur calorique	423 kJ/ 101 kcal	2 541 kJ/ 607 kcal
Lipides	2,8 g	16,9 g
- dont acides gras saturés	0,6 g	3,7 g
Glucides	12,2 g	73,4 g
- dont sucre	2,2 g	13,1 g
Protéines	6,9 g	41,2 g
Sel	0,37 g	2,25 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 : 7) lait (y compris le lactose) 9) moutarde 10) céleri.

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



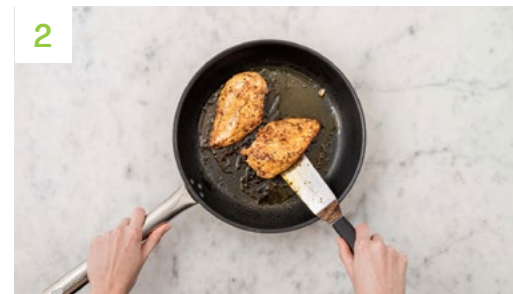
1 Couper les légumes

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

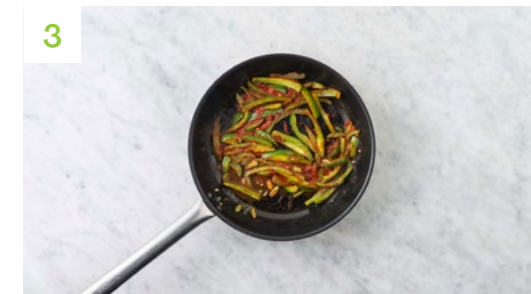
Hacher finement la gousse d'ail.



2 Cuire les blancs de poulet

Badigeonner les blancs de poulet de tous les côtés avec le mélange « Hello Smoky Paprika ». Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les blancs de poulet pendant 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer de la poêle et réserver brièvement.



3 Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile. Faire revenir le poivron, la partie blanche des oignons de printemps et l'ail pendant 1 à 2 min en remuant régulièrement.

Y ajouter le concentré de tomates et faire cuire pendant 30 sec.



4 Cuire le riz

Verser le riz dans la poêle, déglacer avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, et ajouter 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*.

Mélanger tout une seule fois, placer les blancs de poulet sur le dessus et laisser mijoter doucement le tout à feu doux pendant 10 min.



5 Terminer le riz

Après 10 min, retirer les blancs de poulet de la poêle un court instant.

Mélanger la sauce piquante au poivron et 1 cc [2 cc] de beurre* au riz, y remettre le poulet et laisser reposer à couvert pendant au moins 10 min.

Dans un bol, mélanger le yogourt avec la partie verte des oignons de printemps, du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la poêlée de riz sur des assiettes. Couper les blancs de poulet et les disposer sur le riz. Répartir le yogourt au-dessus.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

