

Mildes Pouletcurry mit Kräuterreis dazu vorgeschnittene Rüeblü und Blumenkohlröschen

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 765 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnetzeltes



Basmatireis



Blumenkohlröschen
und gehobelte Rüeblü



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Madras-Curry-Pulver



Koriander



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Zucker*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Blumenkohlrischen und gehobelte Rüebli	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 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. 990 g)
Brennwert	323 kJ/ 77 kcal	3201 kJ/ 765 kcal
Fett	3.6 g	35.9 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	25.3 g
Kohlenhydrate	7.2 g	71 g
- davon Zucker	0.9 g	8.6 g
Eiweiss	4.3 g	42.3 g
Salz	0.14 g	1.41 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

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

1



Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit 1000 ml [2000 ml] heissem **Wasser*** füllen.

Reis und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** hineinrühren. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgossen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2



Poulet & Gemüse anbraten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen.

Poulet, Knoblauch und **Zwiebeln** in **Rapsöl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipp: Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.

Rüebli und **Blumenkohl** sowie die gelbe **Currypaste** zugeben und 1 Min. mitbraten.

Gemüse mit **Kokosmilch, Madras Curry**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und einer Prise **Zucker*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

3



Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und die **Sauce** 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis sie eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kräuter fein hacken. Zwei Drittel der **Kräuter** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unter den fertig gegarten **Reis** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Reis auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit restlichen **Kräutern** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Mild chicken curry and herb rice with carrots and cauliflower florets

Family Save time 15–25 minutes • 765 kcal • Cook on day 3

15



Diced chicken



Basmati rice



Cauliflower florets
and grated carrot



Chopped garlic and
onion in rapeseed oil



Coconut milk



Yellow curry paste



Madras curry powder



Coriander



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, sugar*, salt*, butter*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Cauliflower florets and grated carrot	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x 35 g	2 x 35 g
Coconut milk	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Yellow curry paste 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Madras curry powder 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Coriander	1 x 10 g**	1 x 10 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. 990 g)
Calories	323 kJ/77 kcal	3201 kJ/765 kcal
Fat	3.6 g	35.9 g
– of which saturated fats	2.5 g	25.3 g
Carbohydrate	7.2 g	71 g
– of which sugar	0.9 g	8.6 g
Protein	4.3 g	42.3 g
Salt	0.14 g	1.41 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

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



Prepare the rice

Heat up plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with 1000 ml [2000 ml] hot water*.

Stir in the rice and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt*. Bring to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough.

When the rice is done, drain it in a sieve.

Meanwhile, continue with the recipe.

Fry the chicken and vegetables

Heat up a large frying pan.

Fry the chicken with the garlic and onions for 3–4 min. on a high heat.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.

Add the carrots, cauliflower and yellow curry paste and fry for 1 min.

Deglaze the vegetables with the coconut milk, madras curry powder, 50 ml [100 ml] water* and a pinch of sugar* and bring to the boil.

Finish the curry

Reduce the heat slightly and simmer the sauce for another 4–5 min. until it has thickened slightly and the vegetables are soft. Season with salt* and pepper*.

Finely chop the herbs. Stir two thirds of the herbs and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* into the cooked rice and season with salt* and pepper*.

Apportion the rice onto plates and serve with the curry. Top with the rest of the herbs.

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/



Curry de poulet doux, accompagné de riz aux herbes, de carottes et de bouquets de chou-fleur

Famille Gain de temps 15 – 25 minutes • 765 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Émincé de poulet



Riz basmati



Bouquets de chou-fleur et carottes émincées



Ail et oignon hachés dans l'huile de colza



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Poudre de curry de Madras



Coriandre



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, poivre*, sucre*, sel*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Bouquets de chou-fleur et carottes émincées	0,5 x 400 g**	1 x 400 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 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. 990 g)
Valeur calorique	323 kJ/ 77 kcal	3201 kJ/ 765 kcal
Lipides	3,6 g	35,9 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	25,3 g
Glucides	7,2 g	71 g
- dont sucre	0,9 g	8,6 g
Protéines	4,3 g	42,3 g
Sel	0,14 g	1,41 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

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

1



Préparer le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1 000 ml [2 000 ml] d'eau* chaude.

Y mélanger le riz et 0,25 cc [0,5 cc] de sel*. Porter à ébullition et laisser cuire 10 min jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Lorsque le riz est cuit, l'égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps, continuer la recette.

2



Faire revenir le poulet et les légumes

Chauffer une grande poêle.

Faire revenir à feu vif le poulet, l'ail et les oignons dans l'huile de colza pendant 3 à 4 min.

Astuce : Pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.

Ajouter les carottes et le chou-fleur ainsi que la pâte de curry jaune et faire revenir le tout pendant 1 minute.

Mouiller les légumes avec le lait de coco, le curry Madras, 50 ml [100 ml] d'eau* et une pincée de sucre*, porter une fois à ébullition.

3



Mettre la touche finale au curry

Baisser légèrement le feu et laisser mijoter la sauce env. 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elle épaississe et que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement les fines herbes. Incorporer deux tiers du persil et 1 cs [2 cs] de beurre* au riz cuit et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir le riz sur les assiettes et dresser le curry. Parsemer avec les fines herbes restantes.

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/

