

Pouletgeschnetzeltes in Tomaten-Rahm-Sauce auf Kräuter-Reis und Lauch

Family High Protein 25 Minuten • 655 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrustfilet



Basmatireis



Lauch



Halbrahm aus Saland



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Rüebli



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	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. 660 g)
Brennwert	417 kJ/ 100 kcal	2739 kJ/ 655 kcal
Fett	3.5 g	22.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12.1 g
Kohlenhydrate	10.9 g	71.8 g
– davon Zucker	1.8 g	11.7 g
Eiweiss	6.4 g	42.3 g
Salz	0.13 g	0.84 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)

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



Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Poulet in 2 cm Stücke schneiden.

Petersilie hacken.



Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter*** erhitzen. **Poulet, Rüebli** sowie **Lauch** darin 5 – 6 Min. goldbraun braten, bis alles ein wenig Farbe bekommt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Sauce vollenden

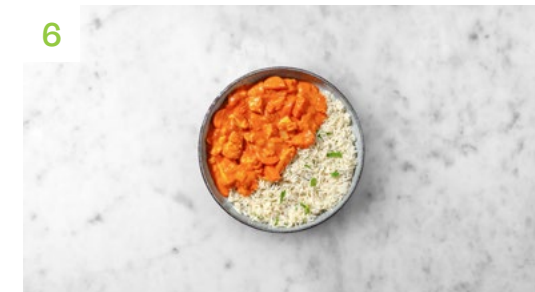
Tomatenmark, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und „**Hello Paprika**“ in die grosse Bratpfanne geben und 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und **Halbrahm** hinzufügen und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis vollenden

Kurz vor dem Servieren **Petersilie** unter den **Reis** heben.



Anrichten

Kräuterreis auf tiefe Teller verteilen und **Poulet-Tomaten-Frikassee** daneben anrichten.

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 in creamy tomato sauce served with herb rice and leek

Family High protein 25 minutes • 655 kcal • Cook on day 3

34



Chicken breast fillet



Basmati rice



Leek



Single cream from Saland



Tomato purée "Hello"



Paprika" spice mix



Carrots



Flat leaf parsley



- 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, butter, chicken stock powder, salt, pepper

Cooking utensils

1 small pot and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Flat leaf parsley	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. 680 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	2739 kJ/655 kcal
Fat	3.5 g	22.8 g
– of which saturated fats	1.8 g	12.1 g
Carbohydrate	10.9 g	71.8 g
– of which sugar	1.8 g	11.7 g
Protein	6.4 g	42.3 g
Salt	0.13 g	0.84 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)

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

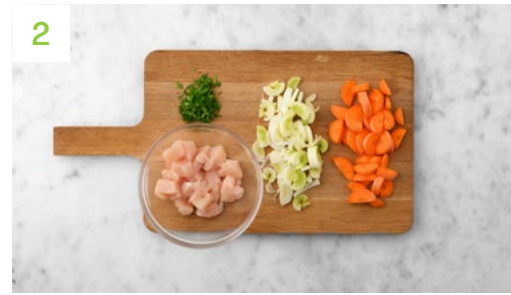


Cook the rice

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

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

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



Get prepped

Peel the carrots if you want, halve them lengthways, then cut them into 0.5 cm half-moons.

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into 0.5 cm half-moons.

Cut the chicken into 2 cm pieces.

Chop the parsley.



Fry the chicken

Heat 2 tsp. [4 tbsp.] butter* in a large frying pan. Fry the chicken, carrots and leek for 5–6 min. until golden brown and slightly coloured. Season with salt* and pepper*.



Finish the sauce

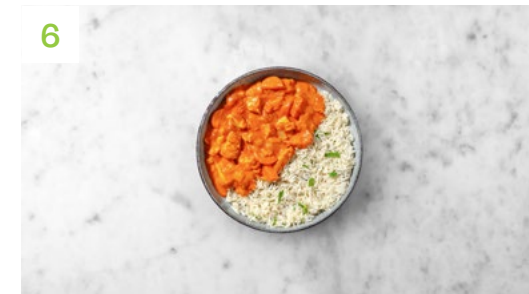
Add the tomato purée, 4 g [8 g] chicken stock powder* and “Hello Paprika” to the large frying pan and sauté for 1 min.

Reduce the heat, add 100 ml [200 ml] water* and the single cream, then cover and simmer for 6–8 min., stirring occasionally. Season with salt* and pepper*.



Finish the rice

Just before serving, mix the parsley into the rice.



Serve

Apportion the herb rice on deep plates and the chicken and tomato fricassee alongside.

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/



Émincé de poulet à la sauce tomate crémeuse accompagné de riz aux herbes et de poireau

Famille **Hautement protéiné** 25 minutes • 655 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Blanc de poulet



Riz basmati



Poireau



Crème demi-écramée de Saland



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Carottes



Persil, plat



- 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, beurre, bouillon de volaille en poudre, sel, poivre

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil, plat	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. 660 g)
Valeur calorique	417 kJ/ 100 kcal	2739 kJ/ 655 kcal
Lipides	3.5 g	22.8 g
- dont acides gras saturés	1.8 g	12.1 g
Glucides	10.9 g	71.8 g
- dont sucre	1.8 g	11.7 g
Protéines	6.4 g	42.3 g
Sel	0.13 g	0.84 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 (comprenant du lactose)

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

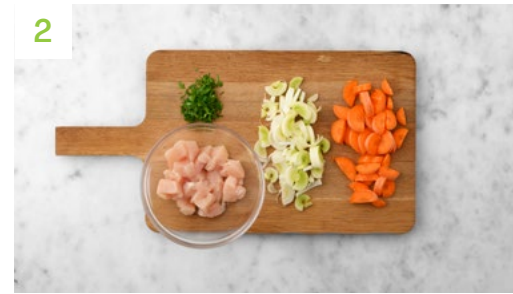


1 Cuire le riz

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

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Petite préparation

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper le poulet en morceaux de 2 cm.

Hacher le persil.



3 Faire dorer le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] de beurre*. Faire dorer le poulet, les carottes et le poireau 5 à 6 min jusqu'à ce que tous les éléments soient légèrement dorés. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Finir la sauce

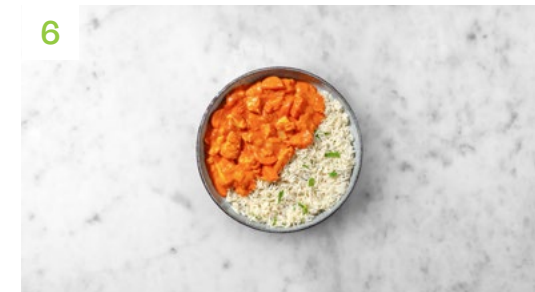
Dans la grande poêle, ajouter le concentré de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et du « Hello Paprika » et faire revenir 1 min.

Réduire le feu, ajouter 100 ml [200 ml] d'eau* et la crème demi-écrémée et laisser mijoter à couvert 6 à 8 min, en remuant de temps en temps. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Terminer le riz

Juste avant de servir, ajouter le persil au riz.



6 Dresser

Répartir le riz aux herbes sur des assiettes creuses et dresser à côté la fricassée de poulet à la tomate.

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/

