

Poulet in Curry-Rahm-Sauce mit Rüebli-Reis und grünen Bohnen

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 686 kcal • Tag 3 kochen

34



Rüebli



Basmatireis



Zwiebel



Buschbohnen



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Tomatenmark



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Pouletbrustfilet



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 670 g)
Brennwert	424 kJ/ 101 kcal	2872 kJ/ 686 kcal
Fett	3.6 g	24.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	8.7 g
Kohlenhydrate	11.1 g	75 g
- davon Zucker	1.8 g	11.9 g
Eiweiss	6.3 g	42.9 g
Salz	0.03 g	0.22 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) **22)** Mandeln

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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** nach Belieben quer halbieren oder ganz lassen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und grob raffeln.



Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

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



Bohnen kochen

In einen grossen Topf 1 Liter heisses **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Bohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Dann mithilfe des Deckels abgiessen, 1 TL [2 TL] **Butter*** zugeben und mit den **Bohnen** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Mandeln rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe die **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und anschliessend herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletfilets darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten.

Herausnehmen, **salzen***, **pfeffern*** und beiseitestellen.



Sauce kochen

Zwiebelstreifen in der Bratpfanne 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Tomatenmark zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

Anschliessend mit **Halbrahm** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und „**Hello Curry**“ unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pouletfilets wieder in die Bratpfanne geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Bohnen und **Pouletfilets** daneben legen, mit **Currysauce** begiessen und mit **Mandelblättchen** 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!



Chicken in creamy curry sauce with rice, carrots and green beans

Family High protein 30–40 minutes • 686 kcal • Cook on day 3

34



Carrots



Basmati rice



Onion



French beans



Blanched almond flakes



Tomato purée



Single cream from Saland



“Hello Curry” spice mix



Chicken breast fillet



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, chicken stock powder*, oil*, pepper*, butter*, water*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large pot with lid, 1 small pot and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Blanched almond flakes 22)	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 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. 670 g)
Calories	424 kJ/101 kcal	2872 kJ/686 kcal
Fat	3.6 g	24.4 g
– of which saturated fats	1.3 g	8.7 g
Carbohydrate	11.1 g	75 g
– of which sugar	1.8 g	11.9 g
Protein	6.3 g	42.9 g
Salt	0.03 g	0.22 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) **22)** Almonds

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



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Trim the beans, then halve them crossways or leave them whole if you prefer.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Peel the carrots if you prefer and coarsely grate them.



2 Cook the rice

Fill a small pot with lid with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

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

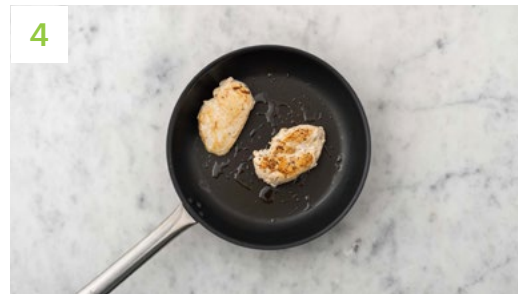


3 Cook the beans

Fill a large pot with 1 litre hot water*, add 1 tbsp. salt* and bring to the boil.

Add the beans and cook for 9–10 min. until tender. Then drain using the lid, add 1 tsp. [2 tsp.] butter* and mix with the beans. Season with salt* and pepper*.

Meanwhile, continue with the recipe.



4 Toast the almonds

In a large frying pan, toast the almond flakes for 1–2 min. without fat until browned, then take them out.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Fry the chicken fillets for 2–3 min. on each side until golden brown. Remove, season with salt* and pepper*, then set aside.



5 Make the sauce

Gently sauté the onion strips for 2–3 min.

Add the tomato purée to the onions and fry for 1 min. Then deglaze with the single cream and 100 ml [200 ml] water*.

Stir in 4 g [8 g] chicken stock powder* and the "Hello Curry" and season with salt* and pepper*.

Return the chicken fillets to the frying pan, cover and simmer for 5–7 min. until the meat is no longer pink inside.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates.

Place the beans and chicken fillets alongside, drizzle with curry sauce and top with almonds.

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/



Poulet à la crème au curry

Avec riz aux carottes et haricots verts

Famille **Hautement protéiné** 30 – 40 minutes • 686 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Carottes



Riz basmati



Oignon



Haricots verts



Amandes blanchies, effilées



Concentré de tomates



Crème demi-écrémée de Saland



Mélange d'épices « Hello Curry »



Blancs de poulet



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, bouillon de volaille en poudre*, huile*, poivre*, beurre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole et 1 grande poêle à frire avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Amandes blanchies, effilées 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 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. 670 g)
Valeur calorique	424 kJ/ 101 kcal	2872 kJ/ 686 kcal
Lipides	3,6 g	24,4 g
- dont Acides gras saturés	1,3 g	8,7 g
Glucides	11,1 g	75 g
- dont sucre	1,8 g	11,9 g
Protéines	6,3 g	42,9 g
Sel	0,03 g	0,22 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) **22)** amandes

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



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Couper les extrémités des haricots, couper les haricots en deux transversalement ou les laisser entiers, selon les goûts.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Peler éventuellement les carottes et les râper grossièrement.



Cuire le riz

Remplir une petite casserole (avec couvercle) de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, y ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition.

Ajouter le riz et les carottes, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Faire cuire les haricots

Dans une grande casserole, verser env. 1 litre d'eau* chaude, ajouter 1 cs de sel* et porter à ébullition.

Ajouter les haricots et les faire cuire 9 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter ensuite à l'aide du couvercle, ajouter 1 cc [2 cc] de beurre* et mélanger aux haricots. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Griller les amandes

Dans une grande poêle, faire griller les amandes effilées pendant 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les retirer.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire cuire les filets de poulet 2 à 3 min de chaque côté. Retirer le poulet, saler*, poivrer* et réserver.



Préparer la sauce

Faire suer les lamelles d'oignon dans la poêle pendant 2 à 3 min.

Mélanger le concentré de tomates aux oignons et faire revenir 1 min.

Déglacer ensuite avec la crème demi-écrémée et 100 ml [200 ml] d'eau*.

Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et le « Hello Curry », puis assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Remettre les filets de poulet dans la poêle et laisser mijoter à couvert pendant 5 à 7 min, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes.

Dresser les haricots et les blancs de poulet à côté, arroser de sauce au curry et garnir d'amandes effilées.

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/

