

Cremiges Pouletcurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Schwarzkümmel-Reis und Cashews

Zeit Sparen High Protein 15 – 25 Minuten • 1086 kcal • Tag 3 kochen

16



Pouletgeschnetzeltes aus Staud



Kokosmilch



Madras-Curry-Pulver



Tomatenmark



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Babyspinat



Kichererbsen



Basmatireis



Schwarzkümmel



geröstete Cashewkerne



- 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*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel und 2 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | | 4P | |
|---|-----|--------|-----|--------|
| Pouletgeschnetzeltes aus Staad | 1 x | 250 g | 2 x | 250 g |
| Kokosmilch | 1 x | 250 ml | 2 x | 250 ml |
| Madras-Curry-Pulver ⁹⁾ | 1 x | 6 g | 2 x | 6 g |
| Tomatenmark | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl | 1 x | 35 g | 1 x | 70 g |
| Babyspinat | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Kichererbsen | 1 x | 390 g | 2 x | 390 g |
| Basmatireis | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Schwarzkümmel | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| geröstete Cashewkerne ^{2) 25)} | 1 x | 20 g | 2 x | 20 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. 770 g) |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Brennwert | 590 kJ/ 141 kcal | 4545 kJ/ 1086 kcal |
| Fett | 7 g | 53.6 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3.8 g | 29.2 g |
| Kohlenhydrate | 12.1 g | 93 g |
| - davon Zucker | 1 g | 8.1 g |
| Eiweiss | 7.2 g | 55.6 g |
| Salz | 0.16 g | 1.22 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: 2) Schalenfrüchte 9) Senf 25) Kaschunüsse

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

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und mit **Schwarzkümmel** mischen. Beiseitestellen.

Während der Reis kocht

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch-Zwiebel-Mix und **Pouletgeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis das **Poulet** leicht gebräunt sind.

Bratpfanneninhalte mit **Tomatenmark**, **Kokosmilch**, **Currypulver** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen, aufkochen und 2 – 3 Min. kochen lassen.

Curry vollenden

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen, zusammen mit dem **Babyspinat**, **Cashewkernen** und 2 EL [4 EL] **Butter*** in die Bratpfanne geben. Unter Rühren weitere 2 Min. kochen lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen und die **Sauce** leicht angedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Cashewkernen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Creamy chicken curry and chickpeas

with baby spinach, nigella rice and cashews

Save time High protein 15–25 minutes • 1086 kcal • Cook on day 3

16



Diced chicken from Staad



Coconut milk



Madras curry powder



Tomato purée



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Baby spinach



Chickpeas



Basmati rice



Nigella seeds



Roasted cashews



- 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*

Oil*, butter*, water*, salt*, pepper*, Chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot with lid and 2 sieves

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|--|-----|--------|-----|--------|
| Diced chicken from Staad | 1 x | 250 g | 2 x | 250 g |
| Coconut milk | 1 x | 250 ml | 2 x | 250 ml |
| Madras curry powder 9) | 1 x | 6 g | 2 x | 6 g |
| Tomato purée | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Chopped garlic and onion in rapeseed oil | 1 x | 35 g | 1 x | 70 g |
| Baby spinach | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Chickpeas | 1 x | 390 g | 2 x | 390 g |
| Basmati rice | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Nigella seeds | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Roasted cashews 2) 25) | 1 x | 20 g | 2 x | 20 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. 770 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 590 kJ/141 kcal | 4545 kJ/1086 kcal |
| Fat | 7 g | 53.6 g |
| – of which saturated fats | 3.8 g | 29.2 g |
| Carbohydrate | 12.1 g | 93 g |
| – of which sugar | 1 g | 8.1 g |
| Protein | 7.2 g | 55.6 g |
| Salt | 0.16 g | 1.22 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: 2) Nuts 9) Mustard 25) Cashews

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

1



2



3



Cook the rice

Heat 1000 ml [2000 ml] water in the kettle.

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

Stir in the rice and add a little salt*. Bring to the boil and cook with the lid on for 10 min. until the rice is soft enough.

Meanwhile, continue with the recipe.

When the rice is done, drain it in a sieve, return it to the pot and mix with the nigella seeds. Set aside.

While the rice is cooking

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

Add the garlic and onion mix and diced chicken and sauté for 3–4 min. until the chicken is lightly browned on all sides.

Deglaze the contents of the pan with the tomato purée, curry powder and 4 g [8 g] chicken stock powder*, bring to the boil and simmer for 2–3 min.

Finish the curry

Drain the chickpeas in a sieve and add them to the frying pan along with the spinach, cashews and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*. Cook for another 2 min., stirring all the time, until the spinach has wilted down and the sauce has slightly thickened. Season with salt* and pepper*.

Arrange the rice and curry on deep plates and garnish with cashew nuts.

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 crémeux aux pois chiches

Pousses d'épinards, riz au cumin noir et noix de cajou

Gain de temps Hautement protéiné 15 – 25 minutes • 1086 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Émincé de poulet de Staad



Lait de coco



Poudre de curry de Madras



Concentré de tomate



Ail et oignon haché à l'huile de colza



Pousses d'épinards



Pois chiches



Riz basmati



Cumin noir



Noix de cajou grillées



- 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*

Huile*, beurre*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle et 2 passoirs

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|------------|------------|
| Émincé de poulet de Staad | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Lait de coco | 1 x 250 ml | 2 x 250 ml |
| Poudre de curry de Madras 9) | 1 x 6 g | 2 x 6 g |
| Concentré de tomates | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Ail et oignon hachés dans l'huile de colza | 1 x 35 g | 1 x 70 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Pois chiches | 1 x 390 g | 2 x 390 g |
| Riz basmati | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Cumin noir | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Noix de cajou grillées 2) 25) | 1 x 20 g | 2 x 20 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. 770 g) |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 590 kJ/ 141 kcal | 4545 kJ/ 1086 kcal |
| Lipides | 7 g | 53,6 g |
| - dont acides gras saturés | 3,8 g | 29,2 g |
| Glucides | 12,1 g | 93 g |
| - dont sucre | 1 g | 8,1 g |
| Protéines | 7,2 g | 55,6 g |
| Sel | 0,16 g | 1,22 g |

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

Allergènes : 2) fruits à coque **9)** moutarde **25)** noix de cajou

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

1



Cuire le riz

Faire chauffer 1000 ml [2000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1000 ml [2000 ml] d'eau* chaude.

Y verser le riz et saler légèrement*. Porter à ébullition et laisser cuire env. 10 min à couvert, jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Lorsque le riz est prêt, égoutter à l'aide d'une passoire, remettre dans la casserole et mélanger avec du cumin noir. Réserver.

2



Pendant la cuisson du riz

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir le mélange ail-oignon et l'émincé de poulet 3 à 4 min de tous les côtés jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré.

Mouiller le contenu de la poêle avec du concentré de tomates, du lait de coco, du curry en poudre et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, porter à ébullition et laisser mijoter 2 à 3 min.

3



Mettre la touche finale au curry

Égoutter les pois chiches à l'aide d'une passoire, et les verser dans la poêle avec les pousses d'épinards, les noix de cajou et 2 cs [4 cs] de beurre*. Poursuivre la cuisson pendant encore 2 min en remuant, jusqu'à ce que les épinards réduisent et que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Disposer le riz et le curry dans des assiettes creuses et saupoudrer de noix de cajou.

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/

