

Poulet-Reispfanne mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Rüebli und karamellierte Zwiebeln

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 667 kcal • Tag 3 kochen

26



Basmatireis



Pouletgeschnetzeltes
aus Staud



Rüebli



rote Zwiebel



Minze



gelbe Currypaste



Naturjoghurt aus Saland



Aprikosenchutney



Madras-Curry-Pulver



Erdnüsse, gesalzen

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Balsamicoessig*, Pouletbouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletgeschnetzeltes aus Staad	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Aprikosenchutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	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

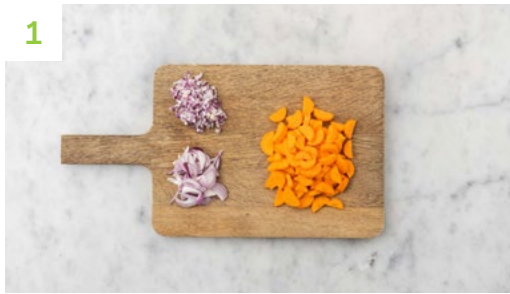
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	456 kJ/ 109 kcal	2793 kJ/ 667 kcal
Fett	3.2 g	19.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.3 g
Kohlenhydrate	12.9 g	79.3 g
- davon Zucker	3 g	18.5 g
Eiweiss	7.1 g	43.8 g
Salz	0.2 g	1.21 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: 1) Erdnüsse 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf

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



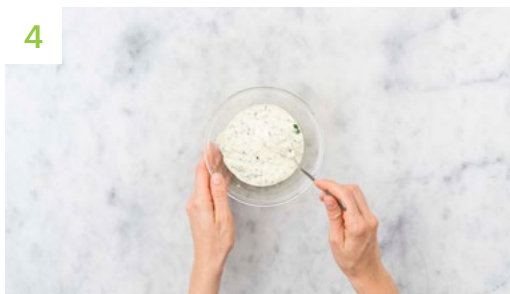
Kleine Vorbereitung

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

Zwiebeln abziehen. Die Hälfte der **Zwiebeln** klein würfeln, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 300 ml [600 ml] heissem **Wasser***, 8 g [12 g] **Pouletbouillonpulver***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** eine **Pouletbouillon** herstellen.



Währenddessen

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Erdnüsse grob hacken.



Zwiebel braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** darin für 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich und etwas karamellisiert sind. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Bratpfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen. Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis ansetzen

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

Pouletgeschnetzeltes, **Zwiebelwürfel** und **Karotten** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

Madras Curry und **gelbe Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Pouletbouillon** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln** und **Erdnüsse** toppen.

Zusammen mit dem **Minz-joghurt** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Stir-fried chicken and rice with apricot-and-mint yoghurt served with carrots and caramelised onions

One-pot dish 30–40 minutes • 667 kcal • Cook on day 3

26



Basmati rice



Diced chicken



Carrots



Red onion



Mint



Yellow curry paste



Plain yoghurt from Saland



Apricot chutney



Madras curry powder



Salted peanuts

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, balsamic vinegar*, chicken stock powder*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 measuring jug, 1 small bowl and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Apricot chutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Madras curry powder 9)	1 x	2 g	1 x	4 g
Salted peanuts 1)	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. 610 g)
Calories	456 kJ/109 kcal	2793 kJ/667 kcal
Fat	3.2 g	19.9 g
– of which saturated fats	0.5 g	3.3 g
Carbohydrate	12.9 g	79.3 g
– of which sugar	3 g	18.5 g
Protein	7.1 g	43.8 g
Salt	0.2 g	1.21 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: 1) Peanuts **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard

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



Get prepped

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

Peel the onions. Finely dice half of the onions and cut the other half into thin strips.

Halve the carrots lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Make a stock from 300 ml [600 ml] hot water*, 8 g [12 g] chicken stock powder* and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt*.



Fry the onion

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Gently sauté the onion strips and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* for 3–4 min. until the onions are soft and slightly caramelised. Remove from the frying pan and put aside.



Prepare the rice

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

Add the chicken, diced onions and carrots and fry for 3–4 min.

Add the Madras curry powder and yellow curry paste and gently fry for another 1 min.

Add the rice and prepared chicken stock, mix well, bring to the boil, then cover and simmer on a medium heat for 10 min.



Meanwhile

Pluck and finely chop the mint leaves.

In a small bowl, mix the yoghurt, apricot chutney, chopped mint, salt* and pepper*.

Coarsely chop the peanuts.



Finish the rice

After the rice has been cooking for 10 min., remove the pan from the heat, stir the rice once, cover and leave for another 10 min. When the rice is ready, season with salt* and pepper* to taste.



Serve

Apportion the rice stir fry onto plates and top with the caramelised onions and peanuts.

Enjoy together with the apricot yoghurt.

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/



Poêlée de riz au poulet avec yogourt abricots-menthe, accompagnée de carottes et d'oignons caramélisés

Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 667 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Riz basmati



Émincé de poulet



Carottes



Oignon rouge



Menthe



Pâte de curry jaune



Yogourt nature de Saland



Chutney d'abricots



Poudre de curry de Madras



Cacahuètes salées



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, vinaigre balsamique*, bouillon de volaille en poudre*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 verre doseur, 1 bol, et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Chutney d'abricot 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Cacahuètes salées 1)	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. 610 g)
Valeur calorique	456 kJ/ 109 kcal	2793 kJ/ 667 kcal
Lipides	3,2 g	19,9 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,3 g
Glucides	12,9 g	79,3 g
- dont sucre	3 g	18,5 g
Protéines	7,1 g	43,8 g
Sel	0,2 g	1,21 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 : 1) cacahuètes 7) lait (y compris le lactose) 9) moutarde (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

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

Éplucher les oignons. Couper la moitié des oignons en petits dés et couper l'autre moitié en fines lamelles.

Couper la carotte en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Préparer un bouillon de volaille avec 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, 8 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre*, 0,25 cc [0,5 cc] de sel*



Faire revenir l'oignon

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire suer les lamelles d'oignon et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* 3 à 4 min jusqu'à ce que les oignons soient tendres et légèrement caramélisés. Les sortir de la poêle et réserver.



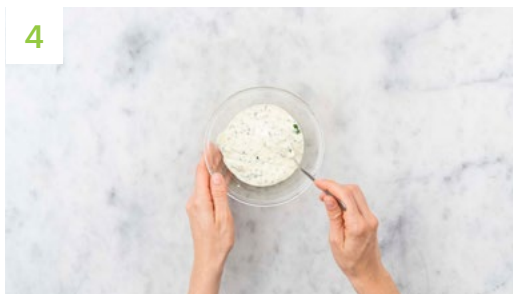
Commencer la préparation du riz

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile.

Ajouter l'émincé de poulet, les dés d'oignon et les carottes, et faire revenir 3 à 4 min.

Ajouter le curry de Madras et la pâte de curry jaune et faire suer encore 1 min.

Ajouter le riz et le bouillon de poulet préparé, bien mélanger, porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen 10 min avec le couvercle.



Pendant ce temps

Arracher et hacher finement les feuilles de menthe.

Dans un bol, mélanger le yogourt, le chutney d'abricots, la menthe hachée, le sel* et le poivre*.

Hacher grossièrement les cacahuètes.



Terminer le riz

Au bout de 10 minutes de cuisson du riz, retirer la poêle du feu, mélanger le riz et laisser reposer à couvert encore 10 min. Lorsque le riz est terminé, assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la poêlée de riz sur des assiettes et saupoudrer d'oignons caramélisés et de cacahuètes.

Déguster le tout avec le yogourt à la menthe.

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/

