

# Chicken Biryani mit Cranberries & Broccoli

Cashewkernen, dazu Joghurttopping

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 3107 kj/743 kcal • Tag 2 kochen

24



Basmatireis



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Broccoli



Rüebli



Zwiebel



Knoblauchzehe



Cashewkerne



Korma-Paste



Cranberries



Joghurt



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

**Gut, im Haus zu haben**

Pouletbouillonpulver\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Cashewkerne (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Korma-Paste (11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Cranberries	1 x 20 g	1 x 40 g
Joghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Zucker*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	465 kj/111 kcal	3107 kj/743 kcal
Fett	3.72 g	24.86 g
– davon ges. Fettsäuren	0.62 g	4.15 g
Kohlenhydrate	12.49 g	83.50 g
– davon Zucker	2.86 g	19.14 g
Eiweiss	6.80 g	45.45 g
Salz	0.203 g	1.356 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) (11) Soja (25) Kaschunüsse.

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



### Gemüse schneiden

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

Broccoli in mundgerechte Röschen schneiden.

Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Cranberries grob hacken.



### Poulet würzen

**Pouletfilets** rundherum mit der Hälfte vom „Hello **Curry\***“ einreiben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit einer Prise „Hello **Curry\***“ verrühren, mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.



### Pouletfilets braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Pouletfilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten. Dann herausnehmen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Reis**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anrösten. Broccoli und Rüebli dazugeben und 1 Min. mitrösten.

Tipp: Benutze für 4 Pers. 2 Bratpfannen.



### Reis garen

Pfanneninhalte mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser\***, 4 g [8 g] Pouletbouillonpulver und restlichem „Hello **Curry\***“ ablöschen.

Kormapaste hineinrühren, Cranberries dazugeben, einmal aufkochen lassen und die Hitze reduzieren.

**Pouletfilets** auf den **Reis** legen und alles bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel 10 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



### Biriyani fertigstellen

**Reispfanne** nach 10 Min. vom Herd nehmen, **Cashews** dazugeben, einmal durchrühren und weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Pouletfilets** in Scheiben schneiden.

Biriyani auf Teller verteilen, **Pouletfilets** obenauf legen, **Joghurt** darüber träufeln und geniessen.

### En Guete!

#### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



# Chicken biryani with cranberries & broccoli

cashews, served with yoghurt topping

High protein Family 35-45 minutes • 3.107 kj/743 kcal • Cook on day 2

24



Basmati rice



Chicken breast fillet



"Hello Curry" spice mix



Broccoli



Carrots



Onion



Garlic clove



Cashews



Korma paste



Cranberries



Yoghurt



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

### Good to have at hand

Chicken stock powder\*, oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, sugar\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan with lid and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x	2 g	1 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cashews <b>25</b> )	1 x	20 g	2 x	20 g
Korma paste <b>11</b> )	1 x	50 g	2 x	50 g
Cranberries	1 x	20 g	1 x	40 g
Yoghurt <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g
Chicken stock powder*, oil*, water*, sugar*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	465 kJ/111 kcal	3.107 kJ/743 kcal
Fat	3.72 g	24.86 g
- incl. saturated fats	0.62 g	4.15 g
Carbohydrate	12.49 g	83.50 g
- incl. sugar	2.86 g	19.14 g
Protein	6.80 g	45.45 g
Salt	0.203 g	1.356 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) **11)** Soya **25)** Cashews.

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



### Chop the vegetables

Boil 300 ml [600 ml] water\* in the kettle. Cut the broccoli into bite-sized florets. Peel the carrot and cut diagonally into thin slices. Halve and peel the onion and slice it thinly. Peel and finely chop the garlic. Roughly chop the cranberries.



### Season chicken

Rub the chicken fillets all over with half of the "Hello Curry" spice mix and season with salt\* and pepper\*. In a small bowl, mix the yoghurt with a pinch of "Hello Curry" spice mix and season with salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\*.



### Fry the chicken fillets

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the chicken fillets for about 2-3 min. on each side. Then remove. Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan and sauté the rice, onion and garlic in it for 1-2 min. Add the broccoli and carrots and fry for 1 min. Tip: Use 2 frying pans for 4 people.



### Cook the rice

Deglaze the contents of the pan with 300 ml [600 ml] hot water\*, 4 g [8 g] chicken stock powder and the remaining "Hello Curry" spice mix. Stir in the korma paste, add the cranberries, bring to the boil and reduce the heat. Put the chicken fillets on top of the rice, cover and let everything simmer on a low heat for 10 min. until the rice is cooked.



### Finish the biryani

Remove the rice pan from the heat after 10 min., remove the lid, add the cashews, stir everything once, cover again and allow to sit for another 10 min. Season with salt\* and pepper\*.



### Serve

Cut the chicken fillets into slices. Apportion the biryani onto plates, place chicken fillets on top, drizzle yoghurt over the top and enjoy.

**Bon appetit!**

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



# Biryani de poulet aux aïelles & brocoli avec des noix de cajou et du yogourt

Hautement protéiné **Famille** 35 – 45 minutes • 3.107 kJ/743 kcal • Cuisiner au 2e jour

24



Riz basmati



Blanc de poulet



Mélange d'épices  
« Hello Curry »



Brocoli



Carottes



Oignon



Gousse d'ail



Noix de cajou



Pâte Korma



Aïelles



Yogourt



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de poulet en poudre\*, huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*, sucre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle et 1 bol

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Noix de cajou <b>25</b> )	1 x 20 g	2 x 20 g
Pâte korma <b>11</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Airelles	1 x 20 g	1 x 40 g
Yogourt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Bouillon de poulet en poudre*, huile*, eau*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	465 kJ/111 kcal	3.107 kJ/743 kcal
Lipides	3.72 g	24.86 g
- dont acides gras saturés	0.62 g	4.15 g
Glucides	12.49 g	83.50 g
- dont sucre	2.86 g	19.14 g
Protéines	6.80 g	45.45 g
Sel	0.203 g	1.356 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) **11**) soja **25**) noix de cajou.

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



### Couper les légumes

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau\* dans la bouilloire. Découper le **brocoli** en petits bouquets. Éplucher les **carottes** et les couper en biais en rondelles fines. Couper l'**oignon** en deux, éplucher et couper en fines lamelles. Peler et hacher finement l'**ail**. Hacher grossièrement les **airelles**.



### Assaisonner le poulet

Frotter la moitié du « Hello **Curry** » sur les blancs de poulet, assaisonner de sel\* et de poivre\*. Dans un bol, mélanger le yogourt avec une pincée de « Hello **Curry** », assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre\*.



### Faire cuire les filets de poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire dorer le **poulet** 2 à 3 min de chaque côté. Les retirer. Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans la poêle, y faire revenir le riz, l'oignon et l'ail pendant 1 à 2 min. Ajouter le brocoli et les carottes et faire revenir le tout pendant 1 min. Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



### Cuire le riz

Dégeler le contenu de la poêle avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude\*, 4 g [8 g] de bouillon de poulet en poudre et le reste de « Hello **Curry** ». Y mélanger la pâte Korma, ajouter les airelles, porter une fois à ébullition et réduire le feu. Déposer les **filets** de poulet sur le riz et laisser mijoter le tout à feu doux et à couvert, pendant 10 min jusqu'à ce que le riz soit cuit.



### Terminer le biriyani

Retirer la poêle de riz du feu au bout de 10 min, ajouter les noix de cajou, remuer et laisser reposer à couvert pendant 10 min supplémentaires. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



### Dresser

Couper les **filets** de poulet en tranches. Répartir le biriyani sur les assiettes, poser les **filets** de poulet dessus, arroser de yogourt et déguster.

### Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

