



Chicken Biryani mit Cranberries & Broccoli

dazu Joghurt-Topping

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Pouletbrustfilet



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Broccoli



Rüebli



Zwiebel



Knoblauchzehe



Korma-Paste



Cranberries



Joghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 grosse Schüssel, 1 Knoblauchpresse 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
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

**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. 680 g)
Brennwert	418 kJ/ 100 kcal	2855 kJ/ 682 kcal
Fett	2.96 g	20.22 g
– davon ges. Fettsäuren	0.47 g	3.23 g
Kohlenhydrate	11.80 g	80.53 g
– davon Zucker	2.73 g	18.64 g
Eiweiss	6.44 g	43.92 g
Salz	0.198 g	1.352 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

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Broccoli in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Cranberries grob hacken.



2 Poulet würzen

Pouletfilets in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, der Hälfte vom „Hello Curry“ und **Salz*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit einer Prise „Hello Curry“ verrühren.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



3 Pouletfilets braten

Eine grosse Bratpfanne erhitzen.

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

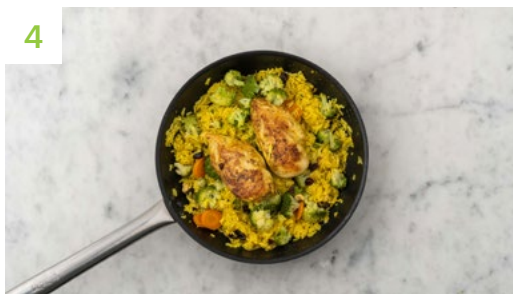
In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Reis und **Zwiebel** darin 1 Min. anrösten.

Knoblauch dazupressen.

Broccoli und **Rüebli** dazugeben und 1 Min. mitrösten.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Bratpfannen.



4 Reis garen

Bratpfanninhalt mit 350 ml [700 ml] heissem **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und restlichem „Hello Curry“ ablöschen.

Korma-Paste hineinrühren, **Cranberries** dazugeben, einmal aufkochen lassen, **Pouletfilets** auf den **Reis** legen und dann abgedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



5 Biryani fertigstellen

Reispfanne nach der Garzeit vom Herd nehmen und weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pouletfilets in Scheiben schneiden.

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie
jetzt über den QR Code oder über
www.hellofresh.ch/freunde ein!





Chicken Biryani with cranberries and broccoli with yoghurt topping

High protein Family 35-45 minutes • 682 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Chicken breast fillet



"Hello Curry" spice mix



Broccoli



Carrots



Onion



Garlic clove



Korma paste



Cranberries



Yoghurt



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 large bowl, 1 garlic press 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
"Hello Curry" spice mix	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
Korma paste 11)	1 x	50 g	2 x	50 g
Cranberries	1 x	20 g	1 x	40 g
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 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	418 kJ/ 100 kcal	2855 kJ/ 682 kcal
Fat	2.96 g	20.22 g
- of which saturated fats	0.47 g	3.23 g
Carbohydrate	11.80 g	80.53 g
- of which sugar	2.73 g	18.64 g
Protein	6.44 g	43.92 g
Salt	0.198 g	1.352 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

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



1 Chop the vegetables

Heat 350 ml [700 ml] water* in the kettle.

Cut the broccoli into bite-sized florets.

Peel the carrot and cut it diagonally into thin slices.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Coarsely chop the cranberries.



2 Season the chicken

In a large bowl, season the chicken fillets with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, half of the "Hello Curry" and salt*.

In a small bowl, mix the yoghurt with a pinch of "Hello Curry".

Season with salt*, pepper* and 1 pinch of sugar*.



3 Fry the chicken fillets

Heat up a large frying pan.

Fry the chicken fillets for 2-3 min. on each side until golden brown.

Then remove.

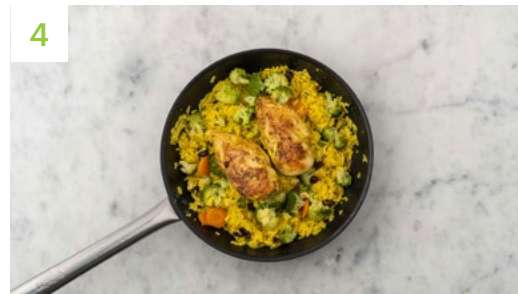
Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan.

Sauté the rice and onion for 1 min.

Press in the garlic.

Add the broccoli and carrots and fry for 1 min.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.



4 Cook the rice

Deglaze the contents of the pan with 350 ml [700 ml] hot water*, 4 g [8 g] chicken stock powder and the remaining "Hello Curry".

Stir in the korma paste, add the cranberries, bring to the boil, place the chicken fillets on the rice and then simmer on a medium heat for 12 min. until the rice is cooked.



5 Finish the biryani

Remove the rice pan from the stove, keep it covered, and leave the rice for at least 10 min. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Cut the chicken fillets into slices.

Apportion the biryani onto plates, place the chicken fillets on top, drizzle with yoghurt and enjoy.

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/



Biryani de poulet aux aïrelles & brocoli avec topping au yogourt

Hautement protéiné **Famille** 35 – 45 minutes • 682 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz basmati



Blanc de poulet



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Brocoli



Carottes



Oignon



Gousse d'ail



Pâte de Korma



Aïrelles



Yogourt



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*, sucre*, bouillon de poulet en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 saladier, 1 presse-ail et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 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
Pâte korma 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Airelles	1 x 20 g	1 x 40 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 680 g)
Valeur calorique	418 kJ/ 100 kcal	2855 kJ/ 682 kcal
Lipides	2,96 g	20,22 g
- dont acides gras saturés	0,47 g	3,23 g
Glucides	11,80 g	80,53 g
- dont sucre	2,73 g	18,64 g
Protéines	6,44 g	43,92 g
Sel	0,198 g	1,352 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 (avec lactose) **11)** Soja

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



1 Couper les légumes

Faire bouillir 350 ml [700 ml] d'eau* à la bouilloire.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Peler les carottes et les couper en diagonale en fines rondelles.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher grossièrement les airelles.



2 Assaisonner le poulet

Mélanger les pommes de terre dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile*, puis assaisonner avec la moitié du mélange d'épices « Hello Curry » et du sel.

Dans un bol, mélanger le yogourt avec une pincée du mélange « Hello Curry ».

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et 1 pincée de sucre*.



3 Faire cuire les filets de poulet

Chauffer une grande poêle.

Faire cuire les filets de poulet 2 à 3 min de chaque côté.

Les retirer.

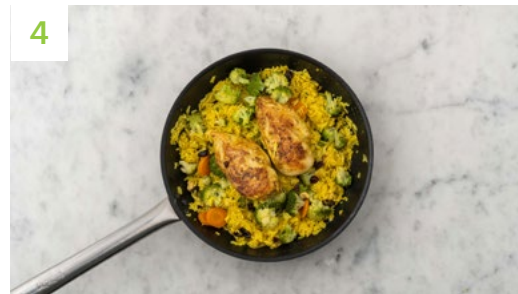
Dans la poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'ail et l'oignon pendant 1 min.

Y presser l'ail.

Ajouter le brocoli et les carottes et faire revenir le tout pendant 1 min.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.



4 Cuire le riz

Dégeler le contenu de la poêle avec 350 ml [700 ml] d'eau chaude*, 4 g [8 g] de bouillon de poulet en poudre et le reste du mélange « Hello Curry ».

Incorporer la pâte de Korma, ajouter les airelles, puis porter à ébullition. Placer les filets de poulet sur le riz, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 12 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit.



5 Terminer le biriyani

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser reposer à couvercle fermé au moins 10 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

