



Cremiges Pouletcurry mit Kichererbsen

Zeit sparen Family 15 Minuten • 1077 kcal • Tag kochen

16



Pouletgeschneitzeltes



Kokosmilch



Madras-Curry-Pulver



Tomatenmark



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Babypspinat



Kichererbsen



Basmatireis



Schwarzkümmel



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

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

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb
und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g**
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
Cashewkerne 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	584 kJ/ 140 kcal	4507 kJ/ 1077 kcal
Fett	6,88 g	53,07 g
- davon ges. Fettsäuren	3,72 g	28,67 g
Kohlenhydrate	11,96 g	92,29 g
- davon Zucker	1,01 g	7,76 g
Eiweiss	6,96 g	53,73 g
Salz	0,212 g	1,635 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: 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 [2.000 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit 1000 ml [2.000 ml] **heissem Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***. Zum Kochen bringen und 10 Min. 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 und gegebenenfalls warm halten.

Während der Reis kocht

Für die **Sauce** in einem hohen Rührgefäss 1 EL [2 EL] **Tomatenmark**, **Kokosmilch**, **Currypulver**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** miteinander verrühren.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Pouletgeschnetzeltes**, **Zwiebel** und **Knoblauch** für 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis die **Pouletwürfel** leicht gebräunt sind.

Bratpfanneninhalt mit der **Sauce** ablöschen und alles für 2 – 3 Min. kochen.

Curry vollenden

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

Reis und **Curry** auf tiefen Tellern anrichten 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!





Creamy chicken curry with chickpeas

Save time **Family** 15 minutes • 1.077 kcal • Cook on day

16



Diced chicken



Coconut milk



Madras curry powder



Tomato purée



Chopped garlic &
onion in rapeseed oil



Baby spinach



Chickpeas



Basmati rice



Black cumin



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.

Basic ingredients

Butter*, oil*, salt*, pepper*, water*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Madras curry powder	1 x 6 g	2 x 6 g
9)		
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g**
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x 35 g	2 x 35 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Black cumin	1 x 4 g	2 x 4 g
Cashews 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. 680 g)
Calories	584 kJ/ 140 kcal	4.507 kJ/ 1.077 kcal
Fat	6.88 g	53.07 g
- incl. saturated fats	3.72 g	28.67 g
Carbohydrate	11.96 g	92.29 g
- incl. sugar	1.01 g	7.76 g
Protein	6.96 g	53.73 g
Salt	0.212 g	1.635 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: 9) Mustard 25) Cashews.

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

1



Cook the rice

Heat 1.000 ml [2.000 ml] water* in the kettle.

Fill a large pot with 1.000 ml [2.000 ml] hot water*.

Stir in the rice and salt* lightly. Bring to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough. In the meantime, continue with the recipe.

When the rice is done, drain through a sieve, return to pot, and mix with black cumin. Set aside and keep warm if necessary.

2



While the rice is cooking

For the sauce, stir together 1 tbsp. [2 tbsp.] tomato purée, coconut milk, curry powder and 4 g [8 g] chicken stock powder* in a tall mixing bowl.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and stir-fry diced chicken, onion and garlic for 3-4 min. on all sides until chicken is lightly browned.

Deglaze contents of pan with sauce and cook everything for 2-3 min.

3



Finish the curry

Drain the chickpeas through a sieve, add to frying pan together with the baby spinach, cashews and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*, and stir-fry for a further 2 min. until spinach has collapsed and sauce has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.

Serve rice and curry on deep plates 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!





Curry de poulet crémeux avec pois chiches

Gain de temps Famille 15 minutes • 1.077 kcal • Cuisiner au e jour

16



Émincé de poulet



Lait de coco



Curry de Madras en poudre



Concentré de tomates



Ail et oignon hachés dans de l'huile de colza



Pousses d'épinards



Pois chiches



Riz basmati



Cumin noir



Noix de cajou



- 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.

Ingrédients de base

Beurre*, huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g**
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Noix de cajou 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	584 kJ/ 140 kcal	4.507 kJ/ 1.077 kcal
Lipides	6.88 g	53.07 g
- dont acides gras saturés	3.72 g	28.67 g
Glucides	11.96 g	92.29 g
- dont sucre	1.01 g	7.76 g
Protéines	6.96 g	53.73 g
Sel	0.212 g	1.635 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 : 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



2



3



Cuire le riz

Chauffer 1.000 ml [2.000 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1.000 ml [2.000 ml] d'eau chaude*.

Y mélanger le riz et saler légèrement*. Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre. Pendant ce temps, continuer la recette.

Lorsque le riz est prêt, l'égoutter dans une passoire, le remettre dans la casserole et le mélanger avec le cumin noir. Réserver et garder au chaud si nécessaire.

Pendant la cuisson du riz

Pour la sauce, mélanger dans un bol mélangeur haut 1 cs [2 cs] de concentré de tomates, le lait de coco, le curry en poudre et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir l'émincé de poulet, l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 min de tous les côtés jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient légèrement dorés.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce et faire cuire le tout 2 à 3 minutes.

Mettre la touche finale au curry

Égoutter les pois chiches dans une passoire, les ajouter dans la poêle avec les pousses d'épinards, les noix de cajou et 2 cs [4 cs] de beurre* et faire cuire le tout en remuant pendant 2 min supplémentaires jusqu'à ce que les épinards soient retombés et que la sauce ait légèrement épaissi. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dresser le riz et le curry dans des assiettes creuses 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 !

