



Madras-Pouletcurry mit Broccoli

Rüebli, Bohnen und Kräuterreis

16

Zeit sparen Family 15 Minuten • 771 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Pouletgeschnetzeltes



Kokosmilch



Petersilie



Madras-Curry-Pulver



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



gelbe Curripaste



Broccoliröschen und gehobelte Karotten



Prinzessbohnen



- 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

Wasser*, Butter*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grossen Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P		
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x	4 g	2 x	4 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
gelbe Curtypaste 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Broccoliröschen und gehobelte Karotten	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
Prinzessbohnen	1 x	150 g	2 x	150 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. 640 g)
Brennwert	501 kJ/ 120 kcal	3224 kJ/ 771 kcal
Fett	5.36 g	34.52 g
- davon ges. Fettsäuren	3.69 g	23.76 g
Kohlenhydrate	11.39 g	73.30 g
- davon Zucker	1.41 g	9.06 g
Eiweiss	6.55 g	42.15 g
Salz	0.288 g	1.856 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

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



Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser*** im **Wasserkocher**.

Einen grossen Topf mit 1000 ml [2,000 ml] **heissem Wasser*** füllen.

Reis und 0,25 TL [0.5 TL] **Salz*** hineinrühren.

Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Poulet & Gemüse anbraten

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Eine grosse Bratpfanne erhitzen, **Pouletgeschnetzeltes**, **Buschbohnen** und **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipp: Verwende für 4 Personen 2 Bratpfannen. Vorgeschnittene Rüebli und Broccoliröschen sowie die gelbe Curtypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten. Gemüse mit Kokosmilch, Madras Curry, 50 ml [100 ml] Wasser* und einer Prise Zucker* ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und die **Sauce** ca. 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt und das **Gemüse** weich ist.

Sauce mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Petersilie fein hacken.

Zwei Drittel der **Kräuter** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unter den fertig gegarten **Reis** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Reis auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit restlichen **Kräutern** bestreuen und geniessen.

En Guete!



Madras chicken curry with broccoli, carrots, beans and herb rice

16

Save time **Family** 15 minutes • 771 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Diced chicken



Coconut milk



Parsley



Madras curry powder



Garlic & onion chopped in rapeseed oil



Yellow curry paste



Broccoli florets and planed carrots



Green beans



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basic ingredients

Water*, butter*, pepper*, salt*, sugar*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x
Diced chicken	1 x	250 g	2 x
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x
Parsley	1 x	10 g**	1 x
Madras curry powder 9)	1 x	4 g	2 x
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	2 x
Broccoli florets and planed carrots	0.5 x	200 g**	1 x
Green beans	1 x	150 g	2 x
			150 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. 780 g)
Calories	501 kJ/ 120 kcal	3.224 kJ/ 771 kcal
Fat	5.36 g	34.52 g
- incl. saturated fats	3.69 g	23.76 g
Carbohydrate	11.39 g	73.30 g
- incl. sugar	1.41 g	9.06 g
Protein	6.55 g	42.15 g
Salt	0.288 g	1.856 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

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



Prepare the rice

Heat up plenty of water in the kettle.

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

Stir in rice and 0.25 tsp [0.5 tsp] salt*.

Bring it to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough.

When the rice is done, drain it through a sieve.

In the meantime, continue with the recipe.

Sauté chicken & vegetables

Cut off the ends of the beans and cut the beans in half.

Heat a large frying pan and fry diced chicken, green beans, garlic and onions in rapeseed oil on all sides for 3-4 min. on high heat.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people. Add pre-cut carrots and broccoli florets as well as the yellow curry paste and sauté for 1 min. Deglaze vegetables with coconut milk, madras curry, 50 ml [100 ml] water* and a pinch of sugar* and bring to the boil.

Finish the curry

Reduce heat slightly and simmer sauce for approx. 4-5 min. until sauce has thickened a bit and vegetables are soft.

Season sauce with salt* and pepper*.

Finely chop the parsley.

Stir two-thirds of the herbs and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* into the fully cooked rice and season with salt* and pepper*.

Apportion rice onto plates and serve with the curry.

Sprinkle with the rest of the herbs and enjoy.

Bon appetit!



Curry de poulet madras avec brocoli, carottes, haricots et riz aux herbes

16

Gain de temps Famille 15 minutes • 771 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz basmati



Émincé de poulet



Lait de coco



Persil



Curry de Madras en poudre



Ail & oignon hachés dans de l'huile de colza



Bouquets de brocoli et carottes râpées



Haricots verts



Pâte de curry jaune



- 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

Eau*, beurre*, poivre*, sel*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 passoire

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
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Bouquets de brocoli et carottes	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Haricots verts	1 x 150 g	2 x 150 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. 640 g)
Valeur calorique	501 kJ/ 120 kcal	3.224 kJ/ 771 kcal
Lipides	5.36 g	34.52 g
- dont acides gras saturés	3.69 g	23.76 g
Glucides	11.39 g	73.30 g
- dont sucre	1.41 g	9.06 g
Protéines	6.55 g	42.15 g
Sel	0.288 g	1.856 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

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



Préparer le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

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

Y mélanger le riz et 0.25 cc [0.5 cc] de sel*.

Porter à ébullition et laisser cuire 10 min jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Lorsque le riz est cuit, l'égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Faire revenir le poulet & les légumes

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Faire chauffer une grande poêle, y faire revenir à feu vif l'émincé de poulet, les haricots, l'ail et les oignons dans l'huile de colza 3 à 4 min de tous les côtés.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles. Ajouter les carottes pré découpées et les bouquets de brocoli ainsi que la pâte de curry jaune, faire revenir le tout 1 min. Mouiller les légumes avec le lait de coco, le curry Madras, 50 ml [100 ml] d'eau* et une pincée de sucre*, porter une fois à ébullition.

Mettre la touche finale au curry

Baisser un peu le feu et laisser mijoter la sauce env. 4 à 5 min, jusqu'à ce que la sauce ait un peu épaissi et que les légumes soient tendres.

Saler* et poivrer* la sauce.

Hacher finement le persil.

Incorporer deux tiers des herbes et 1 cs [2 cs] de beurre* au riz cuit et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir le riz sur les assiettes et dresser le curry.

Garnir avec le reste des fines herbes et déguster.

Bon appétit !