

Mildes Korma Curry mit Pouletgeschnetzeltem Peperoni, Rüebl und Basmatireis

Family 20 – 30 Minuten • 3.314 kj/792 kcal • Tag 3 kochen

13



Poulet geschnetzeltes



Basmatireis



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Cashewkerne



Rüebl



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoni



Tomatenmark



Sojasauce



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------------|-----------------|------------|
| Poulet geschneitztes | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Basmatireis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Kokosmilch | 1 x 250 ml | 1 x 500 ml |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Cashewkerne 7) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Rüebli | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| rote Peperoni | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Sojasauce | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Tomatenmark | 0.5 x 70 g** | 1 x 70 g |
| Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* | 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 | 468 kJ/112 kcal | 3.314 kJ/792 kcal |
| Fett | 4.89 g | 34.62 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3.25 g | 23.06 g |
| Kohlenhydrate | 11.09 g | 78.60 g |
| - davon Zucker | 2.17 g | 15.40 g |
| Eiweiss | 6.09 g | 43.16 g |
| Salz | 0.948 g | 6.715 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) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Schalenfrüchte **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse (null) Schalenfrüchte: Kaschunuss (Anacardium occidentale) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



1 Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Peperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** quer in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Rüebli schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und grob hacken.



3 Zwiebeln anschwitzen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weisse **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen.

Knoblauch, „Hello Curry“ und die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.



4 Currysauce pürieren

Mit **Kokosmilch**, **Sojasauce**, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen.

Cashewkerne hineingeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.



5 Curry kochen

Pouletgeschneitztes, **Peperoni** und **Rüebli** zugeben und abgedeckt 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und das **Pouletfleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Zwischendurch ab und zu umrühren.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebeln** toppen 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!



Mild korma curry with chicken slices peppers, carrots and basmati rice

Family 20-30 minutes • 3.314 kj/792 kcal • Cook on day 3



Chicken slices



Basmati rice



Coconut milk



"Hello Curry" spice mix



Cashews



Carrots



Spring onions



Garlic cloves



yellow peppers



Tomato paste



Soy sauce



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 small pot with lid, 1 sieve and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---------------------------------------|---------------------------|--------|-----|--------|
| Chicken slices | 1 x | 250 g | 2 x | 250 g |
| Basmati rice | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Coconut milk | 1 x | 250 ml | 1 x | 500 ml |
| "Hello Curry" spice mix | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Cashews 7) | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Carrots | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Spring onions | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Garlic cloves | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| yellow pepper | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Soy sauce | 1 x | 25 ml | 1 x | 50 ml |
| Tomato purée | 0.5 x | 70 g** | 1 x | 70 g |
| Oil*, water*, vegetable stock powder* | 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 | 468 kJ/112 kcal | 3.314 kJ/792 kcal |
| Fat | 4.89 g | 34.62 g |
| - incl. saturated fats | 3.25 g | 23.06 g |
| Carbohydrate | 11.09 g | 78.60 g |
| - incl. sugar | 2.17 g | 15.40 g |
| Protein | 6.09 g | 43.16 g |
| Salt | 0.948 g | 6.715 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) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **7)** Nuts **10)** Soya or soya products (Null) Nuts: cashew (Anacardium occidentale) or products thereof.

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



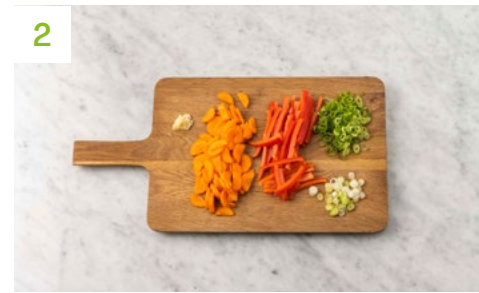
Cook rice

Rinse rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] water*, add a pinch of salt, and bring to the boil.

Stir in rice, cover and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the rice swell for at least 10 min.



Chop vegetables

Halve the pepper, remove the core and stalk, and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.

Peel carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Cut the white and green parts of the spring onions into rings and keep separate.

Peel garlic and chop it coarsely.



Sauté onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on medium heat.

Sauté the white spring onion rings for about 2 minutes until glazed.

Add garlic, "Hello Curry" and half [all] of the tomato purée to the onions and sauté for 1 minute.



Purée curry sauce

Add coconut milk, soy sauce, 50 ml [100 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Add the cashews and purée everything with a hand blender.



Cook curry

Add the chicken slices, peppers and carrots and simmer, covered, for 10-12 minutes until the vegetables are soft and the chicken is no longer pink inside.

Stir occasionally.

Season the curry with salt* and pepper*.



Serve

Fluff rice up with a fork, apportion onto plates, and add curry.

Top with green spring onions and enjoy.

Bon appetit!

You 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 korma doux à l'émincé de poulet, poivron, carottes et riz basmati

Famille 20 - 30 minutes - 3.314 kj/792 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Émincé de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Noix de cajou



Carottes



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Poivrons rouges



Concentré de tomates



Sauce soja



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|-----------------------|------------|
| Émincé de poulet | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Riz basmati | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Lait de coco | 1 x 250 ml | 1 x 500 ml |
| Mélange d'épices « Hello Curry » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Noix de cajou 7) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Carottes | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Oignons de printemps | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Poivrons rouges | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Sauce soja | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Concentré de tomates | 0.5 x 70 g** | 1 x 70 g |
| Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre* | 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 | 468 kJ/112 kcal | 3.314 kJ/792 kcal |
| Lipides | 4.89 g | 34.62 g |
| - dont acides gras saturés | 3.25 g | 23.06 g |
| Glucides | 11.09 g | 78.60 g |
| - dont sucre | 2.17 g | 15.40 g |
| Protéines | 6.09 g | 43.16 g |
| Sel | 0.948 g | 6.715 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)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **7)** fruits à coque **10)** soja ou produits à base de soja (zéro) fruits à coque : noix de cajou (anacardium occidentale) ou produits à base de noix de cajou.

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



Cuire le riz

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau*, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Couper les légumes

Couper en deux le poivron, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en lamelles d'1 cm.

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm.

Couper l'oignon de printemps en rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'ail et le hacher grossièrement.



Faire blondir les oignons

Dans une grande casserole, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire blondir env. 2 min. les rondelles blanches de l'oignon de printemps.

Ajouter l'ail, le curry et la moitié [l'ensemble] du concentré de tomates aux oignons et faire revenir 1 minute.



Réduire en purée la sauce au curry

Déglacer avec le lait de coco, la sauce soja, 50 ml [100 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Ajouter les noix de cajou et réduire le tout en purée avec un mixeur.



Cuire le curry

Ajouter l'émincé de poulet, le poivron et les carottes et laisser mijoter à couvert 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

Remuer de temps en temps.

Assaisonner le curry avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, disposer dans l'assiette et garnir du curry.

Garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps 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 !

