

# Mildes Korma Curry mit Pouletgeschnetzeltem Peperoni, Rüebl und Basmatireis

10

Family High Protein 20 – 30 Minuten • 2.915 kj/697 kcal • Tag 3 kochen



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.

Erhitze Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Poulet geschneitzeltes	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 <b>25)</b>	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 <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Tomatenmark	1 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	443 kj/106 kcal	2.915 kj/697 kcal
Fett	3.70 g	24.37 g
- davon ges. Fettsäuren	2.07 g	13.66 g
Kohlenhydrate	11.94 g	78.65 g
- davon Zucker	2.16 g	14.25 g
Eiweiss	6.41 g	42.21 g
Salz	1.015 g	6.682 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 : 11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse.

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



## 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.



## 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.



## 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.



## Currysauce pürieren

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

**Cashewkerne** hineingeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.



## Curry kochen

**Pouletgeschneitzeltes**, **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.



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

Family High protein 20–30 minutes • 2.915 kj/697 kcal • Cook on day 3

10



Chicken slices



Basmati rice



Coconut milk



“Hello Curry” spice mix



Cashews



Carrots



Spring onions



Garlic cloves



Red peppers



Tomato purée



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.

Boil the kettle.

## What you need

1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 hand blender, 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 <b>25)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Soy sauce	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Tomato purée	1 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	443 kJ/106 kcal	2.915 kJ/697 kcal
Fat	3.70 g	24.37 g
- incl. saturated fats	2.07 g	13.66 g
Carbohydrate	11.94 g	78.65 g
- incl. sugar	2.16 g	14.25 g
Protein	6.41 g	42.21 g
Salt	1.015 g	6.682 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: 11) Soya 15) Wheat 25) Cashew nuts.**

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



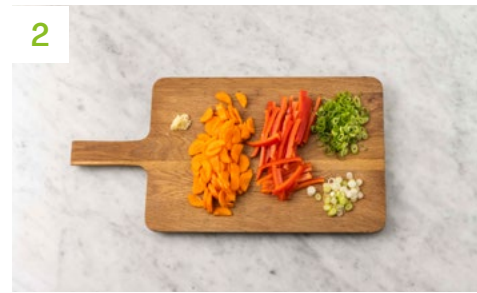
## Cook the rice

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

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

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 minutes



## Chop the vegetables

Halve the pepper, remove the core and stalk, and cut the pepper halves crossways 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 and roughly chop the garlic.



## 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

Deglaze pot with 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!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Curry Korma doux avec un émincé de poulet, du poivron, des carottes et du riz basmati

Family Hautement protéiné 20 – 30 minutes – 2.915 kj/697 kcal • Cuisiner le 3e jour

10



Émincé de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Mélange d'épices  
« Hello Curry »



Noix de cajou



Carottes



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Poivron rouge



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.

Chauffer de l'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 mixeur, 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 <b>25)</b>	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 Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	1 x 70 g**	1 x 70 g
Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	443 kJ/106 kcal	2.915 kJ/697 kcal
Lipides	3.70 g	24.37 g
- dont acides gras saturés	2.07 g	13.66 g
Glucides	11.94 g	78.65 g
- dont sucre	2.16 g	14.25 g
Protéines	6.41 g	42.21 g
Sel	1.015 g	6.682 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 : 11) soja 15) blé 25)** 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 minutes.

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



### 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.



### 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.



### 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\*.



### 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.



### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

