

Mildes Pouletcurry

dazu Kräuterreis, Rüeblü und Broccoli

Zeit sparen Family 15 Minuten • 771 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Pouletgeschnetzeltes



Kokosmilch



Petersilie



Madras-Curry-Pulver



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



gelbe Currypaste



Broccoliroschen und
gehobelte Rüeblü



Buschbohnen



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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 Currypaste 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Broccoliröschen und gehobelte Rüebl	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 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	1.35 g	8.67 g
Eiweiss	6.51 g	41.86 g
Salz	0.290 g	1.864 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!)

1



2



3



Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit 1000 ml [2000 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** quer halbieren.

Eine grosse Bratpfanne erhitzen.

Poulet, Bohnen und **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipp: Verwende für 4 Personen 2 Bratpfannen.

Rüebl und **Broccoli** sowie die gelbe **Currypaste** zugeben und 1 Min. mitbraten.

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** 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis sie ein bisschen eingedickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kräuter 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Mild chicken curry

served with herb rice, carrots and broccoli

Save time Family 15 minutes • 771 kcal • Cook on day 2

16



Basmati rice



Diced chicken



Coconut milk



Parsley



Madras curry powder



Chopped garlic & onion in rapeseed oil



Yellow curry paste



Broccoli florets and grated carrots



French beans



Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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	300 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Madras curry powder 9)	1 x	4 g	2 x	4 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Broccoli florets and grated carrot	0.5 x	200 g**	1 x	200 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 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. 640 g)
Calories	501 kJ/ 120 kcal	3224 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	1.35 g	8.67 g
Protein	6.51 g	41.86 g
Salt	0.290 g	1.864 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!)

1



2



3



Prepare the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a large pot with 1000 ml [2000 ml] hot water*.

Stir in the 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 the chicken & vegetables

Cut off the ends of the beans and halve them crossways.

Heat up a large frying pan.

Sauté the chicken, beans, garlic and onions in rapeseed oil for 3-4 min. on a high heat.

Tip: Use 2 frying pans for 4 people.

Add the carrots, broccoli and yellow curry paste and fry for 1 min.

Deglaze the 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 the heat slightly and simmer the sauce for another 4-5 min. until the sauce has thickened slightly and the vegetables are soft. Season with salt* and pepper*.

Finely chop the herbs.

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

Apportion the rice onto plates and serve with the curry.

Sprinkle the remaining herbs over the top.

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 doux

accompagné de riz aux herbes, de carottes et de brocoli

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 771 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Riz basmati



Émincé de poulet



Lait de coco



Persil



Curry de Madras en poudre



Ail & oignon hachés dans de l'huile de colza



Pâte de curry jaune



Bouquets de brocoli et carottes râpées



Haricots verts



- 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 de votre cuisine*

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 émincées	0,5 x 200 g**	1 x 200 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 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	3224 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	1,35 g	8,67 g
Protéines	6,51 g	41,86 g
Sel	0,290 g	1,864 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 une bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 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

Couper les extrémités des haricots et les couper en deux.

Chauffer une grande poêle.

Faire revenir le poulet, les haricots, l'ail et les oignons dans l'huile de colza pendant 3 à 4 min à feu vif.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.

Ajoutez les carottes et les brocolis ainsi que la pâte de curry jaune et faites revenir le tout pendant 1 minute.

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 qu'elle ait un peu épaissi et que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement les fines herbes.

Incorporer deux tiers du persil 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.

Saupoudrer du reste de persil.

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 !

