



Mildes Pouletcurry mit Kefen dazu Kräuterris, Rüebl und Broccoli

Zeit sparen 15 Minuten • 3.318 kj/793 kcal • Tag 3 kochen

30



Basmatireis



Pouletgeschnetzeltes



Kokosmilch



Petersilie



Madras-Curry-Pulver



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



gelbe Currypaste



Brokkoliröschen und
gehobelte Rüebl



Kefen



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

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 2 g	1 x 6 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
Brokkoliröschen und gehobelte Rüebli	1 x 100 g	1 x 200 g
Kefen	1 x 150 g	2 x 150 g

Wasser*, Butter*, Zucker*
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	516 kJ/123 kcal	3318 kJ/793 kcal
Fett	5.40 g	34.72 g
– davon ges. Fettsäuren	3.69 g	23.71 g
Kohlenhydrate	12.44 g	79.91 g
– davon Zucker	1.68 g	10.79 g
Eiweiss	6.28 g	40.36 g
Salz	0.289 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!).

1



2



4



3

Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit 1.000 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

Eine grosse Bratpfanne erhitzen, **Pouletgeschnetzeltes** sowie **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 **Currypaste** 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. 1 – 2 Min. weiterköcheln lassen. **Kefen** hinzufügen und 3 – 4 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 **Petersilie** 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!

Du liebst HelloFresh?

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





Mild chicken curry with sugar peas

served with herb rice, carrots and broccoli

Save time 15 minutes • 3.318 kj/793 kcal • Cook on day 2

30



Basmati rice



Chicken cutlets



Coconut milk



Parsley



Madras curry powder



Garlic & onion chopped in rapeseed oil



Yellow curry paste



Broccoli florets and planed carrots



Sugar peas



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

What you need

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	1 x 2 g	1 x 6 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 planed carrots	1 x 100 g	1 x 200 g
Sugar peas	1 x 150 g	2 x 150 g
Water*, butter*, sugar*	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	516 kJ/123 kcal	3.318 kJ/793 kcal
Fat	5.40 g	34.72 g
- incl. saturated fats	3.69 g	23.71 g
Carbohydrate	12.44 g	79.91 g
- incl. sugar	1.68 g	10.79 g
Protein	6.28 g	40.36 g
Salt	0.289 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 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

Heat a large frying pan and fry chicken strips, garlic and onions in rapeseed oil on all sides for 3-4 min on a 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 the heat slightly and let the sauce simmer for approx. 1-2 min. Add the sugar peas and continue to simmer for 3-4 min until sauce has thickened a bit and vegetables are soft. Season the sauce with pepper* and salt*.

Finely chop the parsley. Stir two-thirds of the parsley 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 remaining herbs 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 doux aux pois gourmands accompagné de riz aux herbes, de carottes et de brocoli

Gain de temps 15 minutes • 3.318 kj/793 kcal • Cuisiner au 2e jour

30



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



Pois gourmands



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, beurre*, poivre*, sel*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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 2 g	1 x 6 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	1 x 100 g	1 x 200 g
Pois gourmands	1 x 150 g	2 x 150 g
Eau*, huile*, beurre*, sucre*	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. 1000 g)
Valeur calorique	516 kJ/123 kcal	3.318 kJ/793 kcal
Lipides	5.40 g	34.72 g
- dont acides gras saturés	3.69 g	23.71 g
Glucides	12.44 g	79.91 g
- dont sucre	1.68 g	10.79 g
Protéines	6.28 g	40.36 g
Sel	0.289 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.)

1



2



4



3

Préparer le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la 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 minutes jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre. Lorsque le riz est cuit, égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Faire revenir le poulet & les légumes

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

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 poêles.

Ajouter les carottes et les bouquets de brocoli pré-découpés ainsi que la pâte de curry jaune et faire 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* et porter une fois à ébullition.

Mettre la touche finale au curry

Réduire légèrement le feu et laisser mijoter la sauce pendant environ 1 à 2 minutes.

Ajouter les pois gourmands et laisser mijoter encore 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait un peu épaissi et que les légumes soient tendres. Assaisonner la sauce avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement le persil. 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 avec le reste des herbes 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 !

