

Poulet-Curry-Eintopf mit buntem Gemüse dazu Chapati-Brot

Family 30 – 40 Minuten • 2.713 kj/648 kcal • Tag 2 kochen

13



Pouletbrustfilet



Halbrahm



Sojasauce



Maizena



Gewürzmischung
„Hello Curry“



rote Spitzpeperoni



Lauch



Ofenkartoffeln



Chapati-Brot



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Öl*, Salz*, Pfeffer*,
Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 250 ml [500 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Chapati-Brot 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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	416 kJ/99 kcal	2.713 kJ/648 kcal
Fett	3.58 g	23.34 g
– davon ges. Fettsäuren	1.41 g	9.19 g
Kohlenhydrate	10.38 g	67.69 g
– davon Zucker	2.42 g	15.75 g
Eiweiss	6.56 g	42.79 g
Salz	0.647 g	4.218 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 5) Milch oder Mischzeugnisse (einschliesslich Laktose) 10) Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Vorbereitung

Lauch einmal längs einschneiden und unter fliessendem **kalt**em Wasser abwaschen.

Danach **Lauch** quer in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Kartoffel schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

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

Pouletbrustfilet in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.



Topfinhalt ablöschen

Vorbereitete Flüssigkeit aus Schritt 2 noch einmal umrühren und den Topfinhalt damit ablöschen.

Alles einmal aufkochen lassen und **Kartoffelwürfel** und **Peperoni** hinzugeben.

Hitze etwas reduzieren, Deckel aufsetzen und 8 – 10 Min. leicht köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren, aber den Deckel immer wieder aufsetzen.



Suppe vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 250 ml [500 ml] **Wasser***, **Halbrahm**, **Maisstärke**, **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander verrühren.



Chapati aufbacken

Chapati in einer grossen Bratpfanne 2 – 3 Min. aufwärmen.

Tipp: Nicht zu lange, sonst werden sie trocken.



Zutaten anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Lauch und **Pouletbrustfilet**-Stücke zusammen 6 – 8 Min. farblos anschwitzen.



Anrichten

Fertige **Suppe** nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefen Tellern anrichten.

Chapatis dazureichen 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!

