

# Poulet-Reispfanne mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Rüebli und karamellierte Zwiebeln

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 658 kcal • Tag 3 kochen

29



Basmatireis



Naturjoghurt



Pouletgeschnitzeltes



gelbe Currypaste



Madras-Curry-Pulver



Minze



rote Zwiebel



Cashewkerne



Rüebli



Aprikosenchutney



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

# Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                               | 2P         | 4P        |
|-------------------------------|------------|-----------|
| Basmatireis                   | 1 x 150 g  | 1 x 300 g |
| Naturjoghurt <b>7)</b>        | 1 x 75 g   | 2 x 75 g  |
| Pouletgeschnetzeltes          | 1 x 250 g  | 2 x 250 g |
| gelbe Currypaste <b>9)</b>    | 1 x 25 g   | 1 x 50 g  |
| Madras-Curry-Pulver <b>9)</b> | 1 x 2 g    | 1 x 4 g   |
| Minze                         | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| rote Zwiebel                  | 1 x 80 g   | 2 x 80 g  |
| Cashewkerne <b>25)</b>        | 1 x 20 g** | 1 x 20 g  |
| Rüebli                        | 2 x 100 g  | 4 x 100 g |
| Aprikosenchutney <b>9)</b>    | 1 x 25 g   | 1 x 50 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. 610 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 451 kJ/<br>108 kcal | 2753 kJ/<br>658 kcal |
| Fett                    | 3.17 g              | 19.37 g              |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.57 g              | 3.50 g               |
| Kohlenhydrate           | 13.06 g             | 79.76 g              |
| - davon Zucker          | 2.83 g              | 17.26 g              |
| Eiweiss                 | 6.82 g              | 41.61 g              |
| Salz                    | 0.174 g             | 1.060 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: 7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **25)** Kaschunüsse

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren.

Die Hälfte der **Zwiebeln** klein würfeln, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

**Rüebli** längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 300 ml [600 ml] heissem **Wasser\***,

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, 0,25 TL [0.5 TL] **Salz\*** eine **Pouletbouillon** herstellen.



## 4 Währenddessen

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Cashewkerne** grob hacken.



## 2 Zwiebel braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig\*** darin für 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich und etwas karamellisiert sind.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



## 5 Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Bratpfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.

Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Reis ansetzen

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Pouletgeschnetzeltes** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

**Madras Curry** und gelbe **Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

**Reis**, **Rüebli** und vorbereitete **Pouletbouillon** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Reispfanne** auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln** und **Cashews** toppen.

Zusammen mit dem **Minzjoghurt** 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!



# Stir-fried chicken and rice with apricot and mint yoghurt with carrots and caramelised onions

One-pot dish 30-40 minutes • 658 kcal • Cook on day 3

29



Basmati rice



Plain yoghurt



Chicken strips



Yellow curry paste



Madras curry powder



Mint



Red onion



Cashew nuts



Carrots



Apricot chutney

# Let's get started

Wash the herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, balsamic vinegar\*, sugar\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                               | 2P |        | 4P |       |
|-------------------------------|----|--------|----|-------|
| Basmati rice                  | 1x | 150 g  | 1x | 300 g |
| Plain yoghurt <b>7)</b>       | 1x | 75 g   | 2x | 75 g  |
| Diced chicken                 | 1x | 250 g  | 2x | 250 g |
| Yellow curry paste <b>9)</b>  | 1x | 25 g   | 1x | 50 g  |
| Madras curry powder <b>9)</b> | 1x | 2 g    | 1x | 4 g   |
| Mint                          | 1x | 10 g** | 1x | 10 g  |
| Red onion                     | 1x | 80 g   | 2x | 80 g  |
| Cashews <b>25)</b>            | 1x | 20 g** | 1x | 20 g  |
| Carrots                       | 2x | 100 g  | 4x | 100 g |
| Apricot chutney <b>9)</b>     | 1x | 25 g   | 1x | 50 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. 610 g) |
|------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories               | 451 kJ/<br>108 kcal | 2753 kJ/<br>658 kcal    |
| Fat                    | 3.17 g              | 19.37 g                 |
| - incl. saturated fats | 0.57 g              | 3.50 g                  |
| Carbohydrate           | 13.06 g             | 79.76 g                 |
| - incl. sugar          | 2.83 g              | 17.26 g                 |
| Protein                | 6.82 g              | 41.61 g                 |
| Salt                   | 0,174 g             | 1,060 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: 7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **25)** Cashews

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



## 1 Get prepped

Heat 300 ml [600 ml] water\* in the kettle.

Cut onion in half.

Chop half of the onions into small cubes; cut the other half into thin strips.

Halve the carrots lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

With 300 ml [600 ml] hot water\*,

4 g [8 g] chicken stock powder\*, 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* make a chicken stock.



## 2 Fry the onion

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, sauté onion strips and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar\* for 3-4 min. until the onions are soft and slightly caramelised.

Remove from the frying pan and set aside.



## 3 Prepare rice

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* again, add diced onions and chicken strips and sauté for 3-4 min.

Add Madras curry and yellow curry paste and fry for 1 min. more.

Add rice, carrots and prepared chicken stock, mix everything well, bring to the boil, then cover and simmer over a medium heat for 10 min.



## 4 In the meantime

Pluck the mint leaves and chop them finely.

In a small bowl, mix the yoghurt, apricot chutney, chopped mint, salt\* and pepper\*.

Coarsely chop the cashews.



## 5 Finish the rice

After the rice has simmered for 10 min, remove the frying pan from the heat, stir the rice once, cover and allow to sit for another 10 min.

When rice has drawn, season with salt\* and pepper\* to taste.



## 6 Serve

Divide the rice stir fry onto plates and top with caramelised onions and cashews.

Enjoy together with the mint yoghurt.

## 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!)



# Poêlée de riz au poulet avec une sauce yogourt à l'abricot et à la menthe avec carottes et oignons caramélisés

Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 658 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Riz basmati



Yogourt nature



Émincé de poulet



Pâte de curry jaune



Poudre de curry de Madras



Menthe



Oignon rouge



Noix de cajou



Carottes



Chutney d'abricots

# C'est parti

Laver les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, vinaigre balsamique\*, sucre\*, sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                                     | 2 portions | 4 portions |
|-------------------------------------|------------|------------|
| Riz basmati                         | 1 x 150 g  | 1 x 300 g  |
| Yogourt nature <b>7)</b>            | 1 x 75 g   | 2 x 75 g   |
| Émincé de poulet                    | 1 x 250 g  | 2 x 250 g  |
| Pâte de curry jaune <b>9)</b>       | 1 x 25 g   | 1 x 50 g   |
| Poudre de curry de Madras <b>9)</b> | 1 x 2 g    | 1 x 4 g    |
| Menthe                              | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |
| Oignon rouge                        | 1 x 80 g   | 2 x 80 g   |
| Noix de cajou <b>25)</b>            | 1 x 20 g** | 1 x 20 g   |
| Carottes                            | 2 x 100 g  | 4 x 100 g  |
| Chutney d'abricots <b>9)</b>        | 1 x 25 g   | 1 x 50 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.

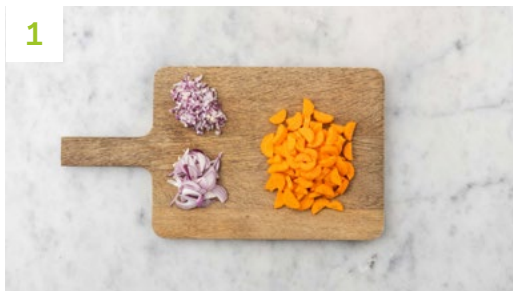
## Valeurs nutritionnelles moyennes pour (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

|                            | 100 g               | Portion (env. 610 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 451 kJ/<br>108 kcal | 2753 kJ/<br>658 kcal |
| Lipides                    | 3,17 g              | 19,37 g              |
| - dont acides gras saturés | 0,57 g              | 3,50 g               |
| Glucides                   | 13,06 g             | 79,76 g              |
| - dont sucre               | 2,83 g              | 17,26 g              |
| Protéines                  | 6,82 g              | 41,61 g              |
| Sel                        | 0,174 g             | 1,060 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 : 7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **25)** noix de cajou

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



### Petite préparation

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau\* dans une bouilloire.

Couper l'oignon en deux.

Couper la moitié des oignons en petits dés et l'autre moitié en fines lamelles.

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

Dans 300 ml [600 ml] d'eau chaude\*, préparer un bouillon de volaille avec 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 0,25 cc [0,5 cc] de sel\*.



### Pendant ce temps

Arracher délicatement les feuilles de menthe et hacher finement.

Dans un bol, mélanger le yogourt, le chutney d'abricots, la menthe hachée, du sel\* et du poivre\*.

Hacher grossièrement les noix de cajou.



### Faire revenir l'oignon

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*, y faire suer les lamelles d'oignon et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique\* pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que les oignons soient tendres et légèrement caramélisés.

Les sortir de la poêle et les réserver.



### Terminer le riz

Après 10 minutes de cuisson du riz, retirer la poêle du feu, remuer le riz et le laisser reposer à couvert pendant 10 minutes supplémentaires.

Lorsque le riz est prêt, assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer le riz

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*, les dés d'oignons et l'émincé de poulet et faire revenir pendant 3 à 4 min.

Ajouter le curry de Madras et la pâte de curry jaune et faire revenir pendant 1 minute supplémentaire.

Ajouter le riz, les carottes et le bouillon de volaille préparé ; bien mélanger, porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 min.



### Dresser

Répartir la poêlée de riz sur les assiettes et garnir d'oignons caramélisés et de noix de cajou.

Déguster avec le yogourt à la menthe.

## 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) !

