

Pouletbrust in fruchtiger Cranberrysauce dazu Basmatireis und Joghurtdip

Family 30 – 40 Minuten • 2.854 kj/682 kcal

10



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Basmatireis



Pouletbrustfilet



Madras-Curry-Pulver



Cranberries



Aprikosenchutney



Zucchini



Naturjoghurt

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Erhitze 550 ml [1.100 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Madras-Curry-Pulver 4)	1 x 2 g	1 x 6 g
Cranberries	1 x 20 g	2 x 20 g
Aprikosenchutney 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g

Pouletbouillonpulver*, Butter*, 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	390 kJ/93 kcal	2.854 kJ/682 kcal
Fett	3.18 g	23.30 g
- davon ges. Fettsäuren	1.10 g	8.08 g
Kohlenhydrate	9.85 g	72.13 g
- davon Zucker	1.69 g	12.38 g
Eiweiss	5.55 g	40.63 g
Salz	0.085 g	0.619 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 : 4) Senf 5) Milch.



1 Reis garen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **kochendes Wasser*** füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen, **Reis** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. garen lassen. Dann vom Herd nehmen und weitere 15 Min. quellen lassen.



4 Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne je 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletbrust** darin je Seite ca. 3 Min. anbraten. Anschliessend **Pouletbrust** mit auf das Backblech geben, **salzen*** und **pfeffern*** und im Backofen ca. 10 Min. fertig garen, bis es nicht mehr rosa ist.



2 Kleine Vorbereitung

Aus der 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 250 ml [500 ml] **heissem Wasser*** eine **Bouillon** vorbereiten.

Cranberrys grob hacken. Zerkleinerte **Cranberrys**, **Aprikosenkonfitüre** und **Curry** in die **Bouillon** geben.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und hacken.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.



5 Sauce zubereiten

Grosse Bratpfanne erneut erhitzen, 2 EL [4 EL] **Butter*** zum Bratensatz geben, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** zugeben und 4 – 5 Min. andünsten. Dann mit der **Cranberrybouillon** ablöschen. Hitze erhöhen und Sauce 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Joghurt in einer kleinen Schüssel mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Zucchini zubereiten

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Zucchettischeiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (ein bisschen Platz für das Poulet lassen). Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



6 Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Pouletbrust** und **Zucchettischeiben** dazu anrichten, mit **Cranberrysauce** beträufeln, mit der **gehackten Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem **Klecks Joghurt** geniessen.

En Guete!

Chicken breast in fruity cranberry sauce, served with basmati rice and yoghurt dip

Family 30 – 40 minutes • 2.854 kj/682 kcal

Natürlicher Geschmack
 - Ohne künstliche Farbstoffe
 - Ohne künstliche Aromen
 - Ohne hinzugefügte Glutamate



Onion



Garlic cloves



Parsley



Basmati rice



Chicken breast fillet



Madras curry powder



Cranberries



Apricot chutney



Courgette



Natural yoghurt

Good to have at hand

Chicken stock powder*, butter*, oil*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

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

Boil 550 ml [1,100 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Madras curry powder 4)	1 x 2 g	1 x 6 g
Cranberries	1 x 20 g	2 x 20 g
Apricot chutney 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Natural yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g

Chicken stock powder*, butter*, oil*, water*

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	390 kJ/93 kcal	2.854 kJ/682 kcal
Fat	3.18 g	23.30 g
- incl. saturated fats	1.10 g	8.08 g
Carbohydrate	9.85 g	72.13 g
- incl. sugar	1.69 g	12.38 g
Protein	5.55 g	40.63 g
Salt	0.085 g	0.619 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: 4) Mustard 5) Milk.



Cook rice

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

Put 300 ml [600 ml] **boiling water*** into a small pot, add **salt*** and bring to the boil again, add **rice**, cover, and cook for approx. 10 min. Then remove from the stove and allow to swell for 15 min. more.



Fry chicken

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and fry **chicken breast** for approx. 3 min. on each side. Then add the **chicken breast** to the baking tray, season with **salt*** and **pepper*** and cook in the oven for approx. 10 min. until it is no longer pink.



Short preparation

Prepare **stock** from the 4 g [8 g] **chicken stock powder*** and 250 ml [500 ml] **hot water***.

Roughly chop the **cranberries**. Add the **chopped cranberries**, **apricot chutney** and **curry** to the **stock**.

Peel and **chop onion** and **garlic**.

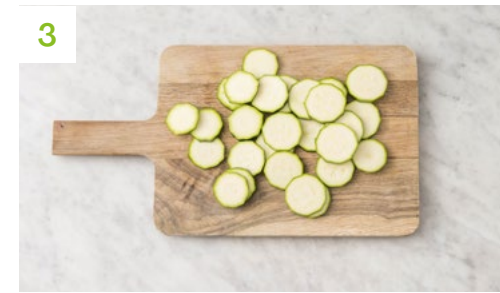
Pluck the **parsley leaves** and chop finely.



Prepare sauce

Heat up the large frying pan again, add 2 tbsp. [4 tbsp.] **butter*** to the **meat juice**, then add the **diced onion** and **garlic** and sauté for 4-5 min. Then deglaze with the **cranberry stock**. Increase heat and simmer sauce for 4-5 min. until the **sauce** thickens slightly. Season with **salt*** and **pepper***.

Season **yoghurt** in a small bowl with a little **salt*** and **pepper***.



Prepare courgette

Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into 0.5 cm thin slices.

Spread **courgette slices** on a baking tray lined with baking paper (leaving some space for the chicken). Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper*** and bake for approx. 15 min. until the **courgette** is soft.



Serve

When the rice is done, fluff it up with a fork and apportion it onto plates. Add **chicken breast** and **courgette slices**, drizzle with **cranberry sauce**, sprinkle **chopped** parsley on top, and enjoy with a **dollop** of **yoghurt**.

Bon appetit!

Blanc de poulet à la sauce aux airelles, servi avec du riz basmati et un dip au yogourt

Famille 30 – 40 minutes • 2.854 kj/682 kcal

10



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



Oignon



Gousse d'ail



Persil



Riz basmati



Blanc de poulet



Curry de Madras



Airelles



Chutney d'abricots



Courgettes



Yogourt nature

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de volaille en poudre*, beurre*, huile*,
poivre*, sel*, eau*

C'est parti

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

Chauffer 550 ml [1 100 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Poudre de curry de Madras 4)	1 x 2 g	1 x 6 g
Airelles	1 x 20 g	2 x 20 g
Chutney d'abricots 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
bouillon de volaille en poudre*, beurre*, huile*, eau*, Sel*, poivre*	Détails dans le texte	
	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	390 kJ/93 kcal	2.854 kJ/682 kcal
Lipides	3.18 g	23.30 g
- dont acides gras saturés	1.10 g	8.08 g
Glucides	9.85 g	72.13 g
- dont sucre	1.69 g	12.38 g
Protéines	5.55 g	40.63 g
Sel	0.085 g	0.619 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 : 4) moutarde 5) lait.



1 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* bouillante, saler***, porter à ébullition, mettre le **riz** dans la casserole, couvrir et faire cuire env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser gonfler env. 15 min.



4 Cuire le poulet

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et saisir les **blancs de poulet** env. 3 min. de chaque côté. Mettre ensuite les **blancs de poulet** sur la plaque de four, **saler*** et **poivrer***. Cuire au four env. 10 min. jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses.



2 Petite préparation

Préparer un **bouillon** à partir de 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre*** et de 250 ml [500 ml] d'**eau chaude***.

Hacher grossièrement les **airelles**. Ajouter les **airelles** hachées, la confiture d'**abricots** et le **curry** au **bouillon**.

Peler l'**oignon** et l'**ail** et les hacher.

Arracher les feuilles de **persil** et les hacher finement.



5 Préparer la sauce

Chauffer à nouveau la grande poêle, ajouter 2 cs [4 cs] de **beurre***, **romarin**, **oignon** et **ail**, puis laisser fondre 4 à 5 min. Déglacer avec le **bouillon aux airelles**. Monter le feu et laisser mijoter 4 à 5 min. jusqu'à ce que la **sauce** s'épaississe légèrement. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Mélanger dans un petit bol le **yogourt** avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



3 Préparer la courgette

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en tranches fines de 0,5 cm.

Répartir les tranches de **courgette** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et laisser un peu de place pour le **poulet**. Assaisonner avec 1 cs [2 cs] **huile***, du **sel*** et du **poivre*** puis cuire env. 15 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le **riz** avec une **fourchette** et le répartir sur les assiettes. Dresser les **blancs de poulet** et les **tranches de courgette**, arroser de **sauce aux airelles**, parsemer de **persil** haché et déguster avec une cuillerée de **yogourt**.

Bon appétit !