

Pouletbrust in fruchtiger Cranberrysauce dazu Basmatireis und Joghurtdip

High Protein 30 – 40 Minuten • 2.854 kj/682 kcal • Tag 3 kochen

17



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Basmatireis



Pouletbrustfilet



Madras-Curry-Pulver



Cranberies



Aprikosenchutney



Zucchini



Naturjoghurt



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

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 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Cranberries	1 x 20 g	2 x 20 g
Aprikosenchutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Naturjoghurt 7)	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	2854 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 : 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Senf.

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



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.



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 hacken.



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.



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.



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.



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!

Du liebst HelloFresh?

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



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

High protein 30-40 minutes • 2.854 kj/682 kcal • Cook on day 3



Onion



Garlic clove



Parsley



Basmati rice



Chicken breast fillet



Madras curry powder



Cranberries



Apricot chutney



Courgette



Natural yoghurt



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the 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 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Cranberries	1 x 20 g	2 x 20 g
Apricot chutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Plain yoghurt 7)	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: 7) Milk (including lactose) **9)** Mustard.

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



Cook the rice

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

Put 300 ml [600 ml] boiling water* into a small pot, add salt*, 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 the 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.



Get prepped

Prepare stock with 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 and chop the parsley leaves.



Prepare the 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!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



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

Hautement protéiné 30 - 40 minutes - 2.854 kj/682 kcal • Cuisiner le 3e jour

17



Oignon



Gousse d'ail



Persil



Riz basmati



Blanc de poulet



Curry de Madras



Airelles



Chutney d'abricots



Courgettes



Yogourt nature



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

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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

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 bol.

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 9)	1 x	2 g	1 x	4 g
Airelles	1 x	20 g	2 x	20 g
Chutney d'abricots 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Yogourt nature 7)	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.

**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. 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 : 7) lait (y compris le lactose) **9)** moutarde.

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



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.



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.



Petite préparation

Préparation 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 au bouillon les airelles hachées, la confiture d'abricots et le curry.

Peler et hacher l'oignon et l'ail.

Arracher les feuilles de persil et les hacher.



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



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.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

