

Pouletfilet in Cashewsauce mit Aprikosen-Reis und Broccoli

30 – 40 Minuten • 3.142 kj/751 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Broccoli



Cashewkerne



Balsamico Creme



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Doppelrahmfrischkäse



getrocknete Aprikosen



Jasminreis

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Cashewkerne 7)	1 x 10 g	3 x 20 g
Balsamico Creme 1) 11)	1 x 20 g	2 x 12 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
getrocknete Aprikosen	1 x 20 g	1 x 40 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
heisses Wasser* für Schritt 2	300 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 3	150 ml	250 ml
Pouletbouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
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.

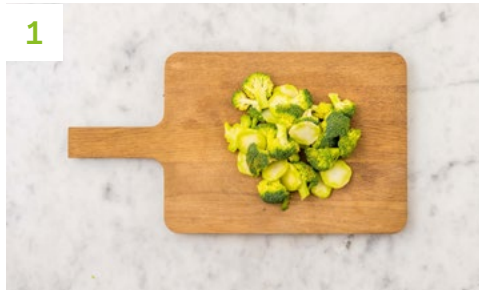
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3.142 kJ/751 kcal
Fett	4.74 g	29.39 g
- davon ges. Fettsäuren	1.89 g	11.71 g
Kohlenhydrate	12.37 g	76.77 g
- davon Zucker	1.82 g	11.28 g
Eiweiss	7.66 g	47.54 g
Salz	0.177 g	1.101 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 **5)** Milch **7)** Schalenfrüchte **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



Kleine Vorbereitung

Broccoli in Röschen teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Cashewkerne grob hacken.



Broccoli kochen

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen. **Broccoliröschen** hineingeben und 2 – 3 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgiessen und sofort zurück in den Topf geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und warm halten.



Reis kochen

Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [**600 ml**] **heisses Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Aprikosenstückchen** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Sauce vollenden

Poulet aus der Bratpfanne nehmen, **gehackte Cashews**, **Balsamicocreme**, Hälfte [alles] von dem **Frischkäse** in die **Sauce** rühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Poulet anbraten

Pouletfilets rundherum mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung** einreiben.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen, **pouletfilets** darin von jeder Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten. Mit 125 ml [**250 ml**] **Wasser*** und 4 g [**8 g**] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen und mit geschlossenem Deckel 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und mit dem **Broccoli** auf Teller verteilen. **Pouletfilets** auf die Teller legen und aufschneiden. Mit der **Cashewsauce** begiessen und geniessen.

En Guete



Chicken fillet in cashew sauce with apricot rice and broccoli

30 – 40 minutes • 3.142 kj/751 kcal • Cook on day 3

14



Chicken breast fillet



Broccoli



Cashews



Balsamic cream



"Hello Paprika" spice mix



Double cream cheese



Dried apricots



Jasmine rice

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*, chicken stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and dab the meat dry with kitchen roll.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Cashews 7)	1 x 10 g 1 x 20 g	3 x 20 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
"Hello Paprika" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Double cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Dried apricots	1 x 20 g	1 x 40 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Hot water* for step 2	300 ml	600 ml
Water* for step 3	150 ml	250 ml
Chicken stock powder* for step 3	4 g	8 g
Oil* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
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.

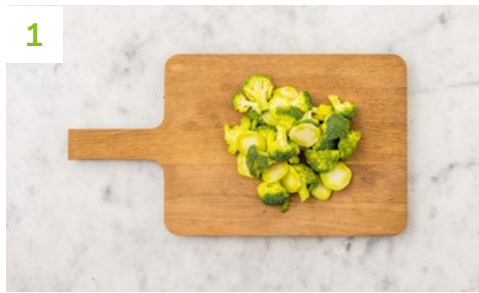
Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	506 kJ/121 kcal	3.142 kJ/751 kcal
Fat	4.74 g	29.39 g
- incl. saturated fats	1.89 g	11.71 g
Carbohydrate	12.37 g	76.77 g
- incl. sugar	1.82 g	11.28 g
Protein	7.66 g	47.54 g
Salt	0.177 g	1.101 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: 1) Cereals containing gluten **5)** Milk **7)** Nuts **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



Short preparation

Divide **broccoli** into florets and cut the stems into slices.

Finely dice the **dried apricots**.

Coarsely chop **cashews**.



Cook rice

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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add a pinch of **salt*** and bring to the boil. Stir in rice and **apricot pieces**, cover, and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the rice swell for at least 10 min.



Fry chicken

Rub **chicken fillets** all over with **salt***, **pepper*** and the **spice mix**.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and fry **chicken fillets** for approx. 3-4 min. on each side. Deglaze with 125 ml [250 ml] **water*** and 4 g [8 g] **chicken stock powder***, and simmer with the lid on for 4-5 min. until the **meat** is no longer pink inside.



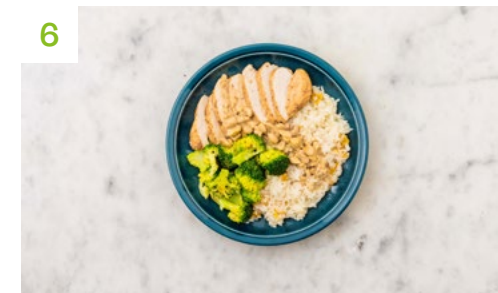
Cook broccoli

Fill a large pot with plenty of **hot water**, add **salt*** and bring to the boil. Add **broccoli florets** and cook for 2-3 min. until firm to the bite. Then drain with a sieve and return to the pot immediately. Season with **salt*** and **pepper*** and keep warm.



Finish sauce

Remove **chicken** from the frying pan, stir **chopped cashews**, **balsamic cream** and half [all] of the **cream cheese** into the **sauce**, and simmer for 1-2 min. Season with **salt*** and **pepper***.



Serve

Fluff the **rice** with a fork and apportion onto plates with the **broccoli**. Put **chicken fillets** on the plates and slice them open. Pour **cashew sauce** on top and enjoy.

Bon appetit!

Blanc de poulet à la sauce aux noix de cajou avec du riz à l'abricot et du brocoli

30 – 40 minutes • 3.142 kJ/751 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Blanc de poulet



Brocoli



Noix de cajou



Crème de vinaigre
balsamique



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Fromage double crème



Abricots secs



Riz thaï

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Noix de cajou 7)	1 x 10 g 1 x 20 g	3 x 20 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage frais double crème 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Abricots secs	1 x 20 g	1 x 40 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Eau chaude* pour l'étape 2	300 ml	600 ml
Eau* pour l'étape 3	150 ml	250 ml
Bouillon de volaille en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Huile* pour l'étape 3	1 cs	2 cs

Sel*, poivre* 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.

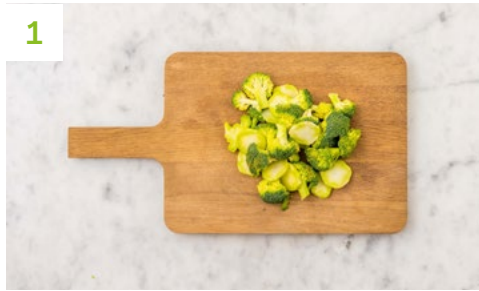
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	506 kJ/121 kcal	3.142 kJ/751 kcal
Lipides	4.74 g	29.39 g
- dont acides gras saturés	1.89 g	11.71 g
Glucides	12.37 g	76.77 g
- dont sucre	1.82 g	11.28 g
Protéines	7.66 g	47.54 g
Sel	0.177 g	1.101 g

Notes 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 : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **7)** fruits à coque **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



Petite préparation

Séparer le **brocoli** en bouquets, couper les tiges en tranches.

Couper les **abricots secs** en petits dés.

Hacher grossièrement les **noix de cajou**.



Faire cuire le brocoli

Remplir une grande casserole d'**eau chaude**, **saler*** et porter à ébullition. Mettre les **bouquets de brocoli** dans l'**eau** et cuire al dente 2 à 3 min. Égoutter ensuite dans une passoire, puis remettre dans la casserole. **Saler***, **poivrer*** et maintenir chaud.



Cuire le riz

Rincer le **riz thaï** 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* chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et les **morceaux d'abricots**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



Finir la sauce

Retirer le **poulet** de la **poêle** ; mélanger les **noix de cajou hachées**, la **crème de vinaigre balsamique**, la moitié [**l'ensemble**] du **fromage frais** à la **sauce** et laisser mijoter 1 à 2 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Cuire le poulet

Frotter les **filets de poulet** sur toute leur surface avec du **sel***, du **poivre*** et le **mélange d'épices**.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** et saisir le poulet 3 à 4 min. de chaque côté. Déglacer avec 125 ml [**250 ml**] d'**eau*** et 4 g [**8 g**] de **bouillon de volaille en poudre*** et laisser mijoter avec le couvercle fermé 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la **viande** ne soit plus rose à l'intérieur.



Dresser

Aérer le **riz** avec une **fourchette** et le disposer dans les assiettes avec le **brocoli**. Placer les **blancs de poulet** dans des assiettes et trancher. Servir avec la **sauce aux noix de cajou** et déguster.

Bon appétit