

Pouletfilet in Cashewsauce mit Aprikosen-Reis und Broccoli

High Protein 30 – 40 Minuten • 3.150 kj/753 kcal • Tag 3 kochen

19



Pouletbrustfilet



Broccoli



Cashewkerne



Balsamico-Creme



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Frischkäse



getrocknete Aprikosen



Jasminreis



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

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	1 x 20 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Frischkäse 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
Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

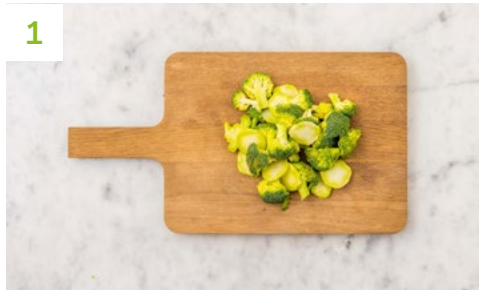
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3.150 kJ/753 kcal
Fett	4.73 g	29.44 g
- davon ges. Fettsäuren	1.88 g	11.71 g
Kohlenhydrate	12.38 g	77.08 g
- davon Zucker	1.84 g	11.48 g
Eiweiss	7.65 g	47.63 g
Salz	0.226 g	1.408 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 oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **7)** Schalenfrüchte **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite (null) Schalenfrüchte: Kaschnuss (Anacardium occidentale) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Kleine Vorbereitung

Broccoli in Röslı teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Getrocknete **Aprikosen** fein würfeln.

Cashewkerne grob hacken.



Reis kochen

Jasminreis in einem Sieb mit **kalt**em 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.



Poulet anbraten

Pouletfilets rundherum mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** 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.



Broccoli kochen

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Broccoliröslı 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.



Sauce vollenden

Poulet aus der Bratpfanne nehmen, gehackte **Cashews**, **Balsamicocreme**, Hälfte [alles] vom **Frischkäse** in die **Sauce** rühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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!

Du liebst HelloFresh?

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



Chicken fillet in cashew sauce with apricot rice and broccoli

High protein 30-40 minutes • 3.150 kj/753 kcal • Cook on day 3

19



Chicken breast fillet



Broccoli



Cashew nuts



Balsamic cream



"Hello Paprika" spice mix



Cream cheese



Dried apricots



Jasmine rice



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

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
Balsamic cream 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
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
Oil*, water*, chicken stock powder*	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. 1.000 g)
Calories	506 kJ/121 kcal	3.150 kJ/753 kcal
Fat	4.73 g	29.44 g
- incl. saturated fats	1.88 g	11.71 g
Carbohydrate	12.38 g	77.08 g
- incl. sugar	1.84 g	11.48 g
Protein	7.65 g	47.63 g
Salt	0.226 g	1.408 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 or milk products (including lactose) **7)** Nuts **11)** Sulphur dioxide or sulphites (Null) Nuts: cashew (Anacardium occidentale) or products thereof.

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



Short preparation

Divide broccoli into florets and cut the stems into slices.

Finely dice the dried apricots.

Coarsely chop cashews.



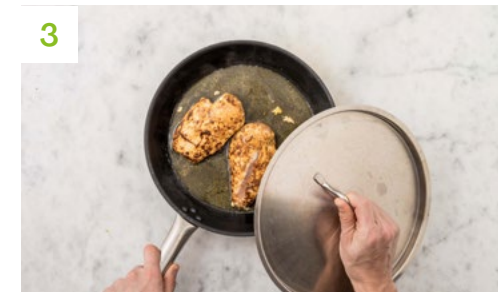
Cook rice

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 little 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 the chicken fillets all over with salt*, pepper* and the "Hello Paprika" 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 the chicken from the frying pan, stir the chopped cashews, balsamic cream and half [all] of the cream cheese into the sauce, and simmer for 1-2 minutes.

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!

You 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 noix de cajou avec du riz à l'abricot et du brocoli

Hautement protéiné 30 - 40 minutes - 3.150 kJ/753 kcal • Cuisiner le 3e jour

19



Blanc de poulet



Brocoli



Noix de cajou



Crème de vinaigre
balsamique



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Fromage frais



Abricots secs



Riz thaï



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

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

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
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 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
Huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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

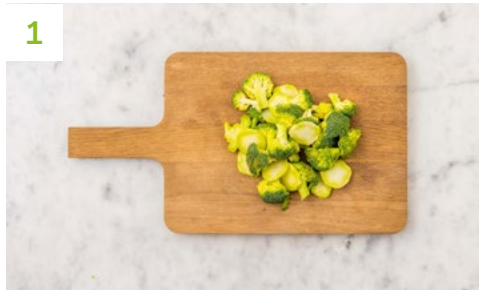
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	506 kJ/121 kcal	3.150 kJ/753 kcal
Lipides	4.73 g	29.44 g
- dont acides gras saturés	1.88 g	11.71 g
Glucides	12.38 g	77.08 g
- dont sucre	1.84 g	11.48 g
Protéines	7.65 g	47.63 g
Sel	0.226 g	1.408 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 : 1) céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7)** fruits à coque **11)** dioxyde de soufre et sulfites (zéro) fruits à coque : noix de cajou (anacardium occidentale) ou produits à base de noix de cajou.

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



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 casserole d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Mettre les bouquets de brocoli dans l'eau et cuire à dents 2 à 3 min.

Égoutter ensuite dans une passoire, puis remettre dans la casserole.

Salier*, 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 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 min.



Finir la sauce

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

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

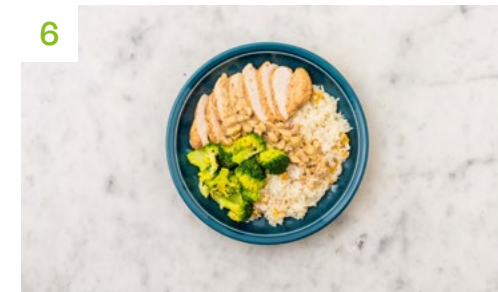


Cuire le poulet

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

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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

