

Pouletgeschnetzeltes in Currysauce mit grünen Bohnen und Kartoffeln

30 – 40 Minuten • 2.874 kj/687 kcal • Tag 3 kochen

11



Pouletbrustfilet



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Rüebli



Knoblauchzehe



Halbrahm



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*,
Pouletbouillonpulver*, Honig*

Los geht's

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

Erhitze 100 ml [200 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 und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g

Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver*, Honig*

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	369 kJ/88 kcal	2.874 kJ/687 kcal
Fett	3.54 g	27.63 g
- davon ges. Fettsäuren	1.01 g	7.90 g
Kohlenhydrate	8.83 g	68.84 g
- davon Zucker	2.52 g	19.62 g
Eiweiss	5.09 g	39.70 g
Salz	0.085 g	0.664 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 : 5 Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kartoffeln backen

Kartoffeln vierteln oder achtern und in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



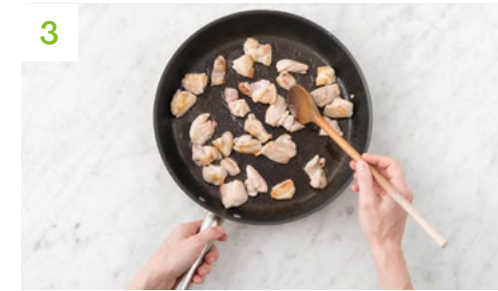
Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden. In einem hohen Rührgefäss 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Halbrahm**, 1 EL [2 EL] **Honig*** und **Currypulver** miteinander verrühren.



Poulet anbraten

Pouletbrustfilets in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletbruststücke** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Poulet** aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Bratpfanne wieder auf den Herd stellen und Hitze ein wenig reduzieren.



Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne wieder 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rüebli**, **Knoblauch**, den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und die **Buschbohnen** für 3 – 4 Min. anbraten. Danach Bratpfanneninhalt mit der vorbereiteten Sauce ablöschen und weitere 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich genug und die **Sauce** etwas dicker ist.



Poulet hinzufügen

Pouletbrust in die Bratpfanne hinzufügen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist. Geschnetzeltes mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Kartoffeln und **Pouletgeschnetzeltes** auf Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** bestreuen.

En Guete!

Strips of chicken in curry sauce with green beans and potatoes

30 – 40 minutes • 2.874 kj/687 kcal • Cook on day 3

11



Chicken breast fillet



Spring onion



"Hello Curry" spice mix



Carrots



Garlic cloves



Single cream



Mainly waxy potatoes



Bush beans



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

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*, chicken stock powder*, honey*

Let's get started

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

Boil 100 ml [200 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 and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
"Hello Curry" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mainly waxy potatoes	1 x 600 g	1 x 1,200 g
Bush beans	1 x 150 g	1 x 300 g

Water*, oil*, chicken stock powder*, honey* 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	369 kJ/88 kcal	2.874 kJ/687 kcal
Fat	3.54 g	27.63 g
- incl. saturated fats	1.01 g	7.90 g
Carbohydrate	8.83 g	68.84 g
- incl. sugar	2.52 g	19.62 g
Protein	5.09 g	39.70 g
Salt	0.085 g	0.664 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: 5) Milk or milk products (including lactose).

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



Bake potatoes

Cut **potatoes** into quarters or eighths, then mix together in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and a little **salt***. Spread the **potatoes** on a baking tray lined with baking paper and bake for 25-30 min. until golden brown.



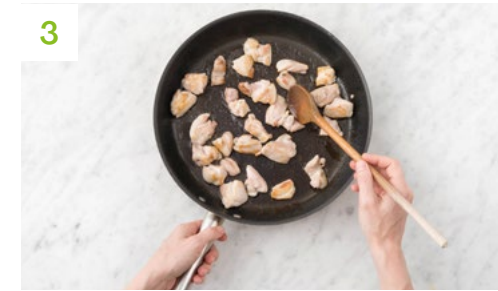
Short preparation

Peel **carrots**, halve them lengthways and cut them diagonally into thin half-moons.

Peel and finely chop the **garlic**.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Cut off the ends of the **bush beans**, then cut **beans** into approx. 2 cm pieces. In a tall mixing bowl, mix together 4 g [8 g] **chicken stock powder***, 100 ml [200 ml] **water***, **single cream**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey*** and the **curry powder**.



Fry chicken

Cut the **chicken breast fillets** into approx. 2 cm pieces. Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sear **chicken breast pieces** for 2-3 min. Remove **chicken** from the frying pan and set it aside. Return frying pan to the stove and reduce heat a little.



Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the same large frying pan. Sauté **carrots**, garlic, the white part of the **spring onion** and the **bush beans** for 3-4 min.

Deglaze contents of pan with the prepared **sauce** and simmer for 5-6 min. more until the **vegetables** are soft enough and the **sauce** is a little thicker.



Add chicken

Add **chicken breast** to the frying pan and simmer for 3 min. more until the **chicken** is no longer pink inside. Season with **salt*** and **pepper***.



Serve

Serve **potatoes** and **chicken in curry sauce** on plates and sprinkle with the green part of the **spring onion**.

Bon appetit!

Émincé de poulet à la sauce curry avec des haricots verts et des pommes de terre

30 – 40 minutes • 2.874 kj/687 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Blanc de poulet



Oignon de printemps



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Carottes



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée



Pommes de terre
à chair ferme



Haricots verts



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, huile*, poivre*, sel*, bouillon de volaille en poudre*, miel*

C'est parti

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

Chauffer 100 ml [200 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 et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1 200 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g

Eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*, miel* Détails dans le texte

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	369 kJ/88 kcal	2.874 kJ/687 kcal
Lipides	3.54 g	27.63 g
- dont acides gras saturés	1.01 g	7.90 g
Glucides	8.83 g	68.84 g
- dont sucre	2.52 g	19.62 g
Protéines	5.09 g	39.70 g
Sel	0.085 g	0.664 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 : 5 lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



1 Cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quatre ou en huit et les mélanger dans un saladier à 1 cs [2 cs] d'**huile*** et un peu de **sel***. Répartir les quartiers de **potato** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



2 Petite préparation

Éplucher les **carottes**, les couper dans le sens de la longueur puis en fines demi-lunes.

Peler et hacher finement l'**ail**.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Retirer les extrémités des **haricots verts**, puis les couper en morceaux d'env. 2 cm. Dans un bol mélangeur, mélanger 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre***, 100 ml [200 ml] d'**eau***, la **crème demi-écrémée**, 1 cs [2 cs] de **miel*** et le **curry en poudre**.



3 Cuire le poulet

Couper les **blancs de poulet** en morceaux d'env. 2 cm. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y saisir à feu vif les **morceaux de poulet** 2 à 4 min. Sortir le **poulet** de la poêle et réserver brièvement. Remettre la poêle sur le feu et baisser un peu le feu.



4 Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à **nouveau** 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir les **carottes**, l'**ail**, la partie blanche de l'**oignon de printemps** et les haricots verts 3 à 4 min. Déglacer le contenu de la poêle avec la **sauce** préparée et laisser mijoter encore 5 à 6 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et la **sauce** un peu plus épaisse.



5 Ajouter le poulet

Ajouter le **blanc de poulet** dans la poêle et laisser mijoter encore 3 min. jusqu'à ce que le **poulet** ne soit plus rose à l'intérieur. Assaisonner la **viande** avec du **sel*** et du **poivre***.



6 Dresser

Servir les **potatoes** et l'émincé de **poulet** dans des assiettes et parsemer de la partie verte de l'**oignon de printemps**.

Bon appétit !