

Pouletgeschnetzeltes in milder Currysauce mit grünen Bohnen und Kartoffeln

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 660 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Rüebli



Knoblauchzehe



Halbrahm



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Chana Masala Sauce



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

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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 15-25 g	2 x 15-25 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 6 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Chana Masala Sauce 7)	1 x 70 g	2 x 70 g

**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. 780 g)
Brennwert	353 kJ/ 84 kcal	2762 kJ/ 660 kcal
Fett	3.66 g	28.67 g
- davon ges. Fettsäuren	1.02 g	7.97 g
Kohlenhydrate	7.65 g	59.92 g
- davon Zucker	2.31 g	18.13 g
Eiweiss	5.08 g	39.80 g
Salz	0.155 g	1.216 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)

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



1 Kartoffeln backen

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln vierteln oder achteln 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.



2 Kleine Vorbereitung

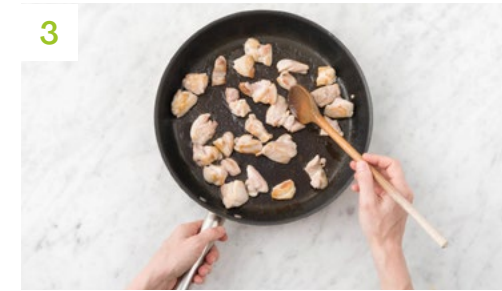
Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

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** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander verrühren.



3 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.



4 Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rüebli, **Knoblauch**, den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und die **Buschbohnen** für 3 – 4 Min. anbraten.

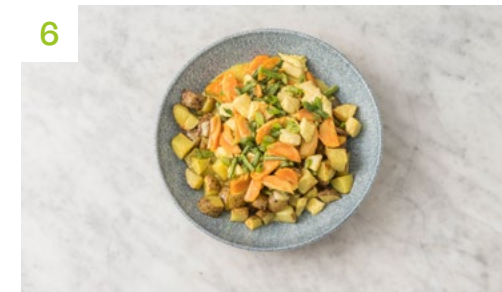
Danach Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Sauce**, **Chana-Masala-Basis-Sauce** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** ablöschen und weitere 4 – 6 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich genug und die **Sauce** etwas dicker ist.



5 Poulet hinzufügen

Pouletbrust wieder in die Bratpfanne geben und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.

Geschnetzeltes mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Strips of chicken in mild curry sauce with green beans and potatoes

High protein Family 30-40 minutes • 660 kcal • Cook on day 3

14



Chicken breast fillet



Spring onion



"Hello Curry" spice mix



Carrots



Garlic clove



Single cream



Mainly waxy potatoes



French beans



Chana masala sauce



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

Let's get started

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

Basic ingredients

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

Cooking utensils

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 onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	2 g	1 x	6 g
Carrots	3 x	100 g	6 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Mainly waxy potatoes	1 x	500 g	1 x	1,000 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Chana masala sauce 7)	1 x	70 g	2 x	70 g

**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. 680 g)
Calories	353 kJ/ 84 kcal	2,762 kJ/ 660 kcal
Fat	3.66 g	28.67 g
- incl. saturated fats	1.02 g	7.97 g
Carbohydrate	7.65 g	59.92 g
- incl. sugar	2.31 g	18.13 g
Protein	5.08 g	39.80 g
Salt	0.155 g	1.216 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).

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



Roast the potatoes

Heat 100 ml [200 ml] water* in the kettle.

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

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.



Get prepped

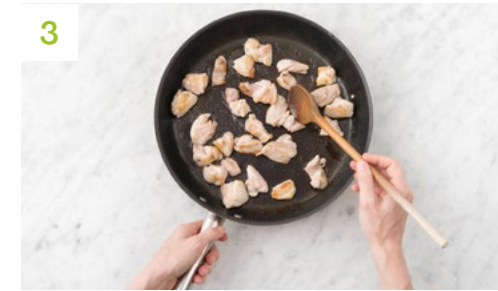
Peel carrots, halve them lengthways, then cut them diagonally into thin half-moons.

Peel and finely chop the garlic.

Slice the white and green parts of the spring onions 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, stir together 4 g [8 g] chicken stock powder*, 100 ml [200 ml] water*, single cream and the "Hello Curry" spice mix.



Fry the 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 the 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 French beans for 3-4 min.

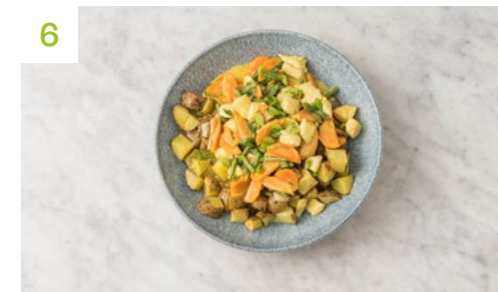
Then deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce, chana masala base sauce and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and simmer for another 4-6 min. until vegetables are soft enough and sauce is slightly thicker.



Add chicken

Add chicken breast to the frying pan again and simmer for 3 min. more until the chicken is no longer pink inside.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion potatoes and strips of chicken onto plates and sprinkle with the green part of the spring onion.

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!



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

Hautement protéiné Famille 30 – 40 minutes • 660 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



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



Sauce Chana Masala



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

C'est parti

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

Ingédients de base

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle avec couvercle,
1 bol mélangeur et 1 saladier

Ingédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 6 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée	1 x 150 g	2 x 150 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce chana masala 7)	1 x 70 g	2 x 70 g

**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. 780 g)
Valeur calorique	353 kJ/ 84 kcal	2.762 kJ/ 660 kcal
Lipides	3.66 g	28.67 g
- dont acides gras saturés	1.02 g	7.97 g
Glucides	7.65 g	59.92 g
- dont sucre	2.31 g	18.13 g
Protéines	5.08 g	39.80 g
Sel	0.155 g	1.216 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 (comprendant du lactose)

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



Cuire les pommes de terre

Faire chauffer 100 ml [200 ml] d'eau* dans la bouilloire.

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

Couper les pommes de terre 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 pomme de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Petite préparation

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

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les oignons 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 la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, 100 ml [200 ml] d'eau* et le mélange d'épices « Hello Curry ».



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 3 min.

Sortir le poulet de la poêle et réserver brièvement.

Remettre la poêle sur le feu et baisser un peu le feu.



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.

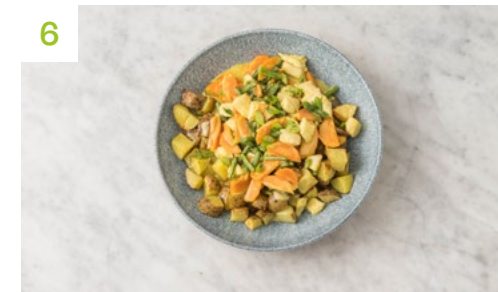
Déglacer ensuite le contenu de la poêle avec la sauce préparée, la sauce Chana Masala de base et 0.25 cc [0.5 cc] de sel*, et laisser mijoter encore 4 à 6 min jusqu'à ce que les légumes soient suffisamment tendres et que la sauce soit un peu plus épaisse.



Ajouter le poulet

Ajouter le poulet dans la poêle et laisser mijoter encore 3 min jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur.

Assaisonner la viande avec du sel* et du poivre*.



Dresser

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

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 !

