

Thailändisches Kokos-Limetten-Curry mit Poulet, Zitronengras und Jasminreis

15 – 20 Minuten • 2.735 kj/654 kcal • Tag 3 kochen

11



Pouletbrustfilet



Kokosmilch



Zwiebel



braune Champignons



Zitronengras



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Peperoncini



Tomaten



Limette



Jasminreis



gemahlener Kumin



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer, und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2x 120 g	4x 120 g
Kokosmilch	1x 180 ml	2x 180 ml
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
braune Champignons	1x 200 g	1x 400 g
Zitronengras	1x 20 g	2x 20 g
Frühlingszwiebel	1x 35 g	2x 35 g
Ingwer	0.5x 30 g**	1x 30 g
rote Peperoncini	1x 15 g	2x 15 g
Tomaten	1x 100 g	2x 100 g
Limette	1x 75 g	2x 75 g
Jasminreis	1x 150 g	1x 300 g
gemahlener Kumin	0.5x 2 g**	1x 2 g
Pouletbouillonpulver*, 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	387 kJ/93 kcal	2.735 kJ/654 kcal
Fett	3.22 g	22.76 g
- davon ges. Fettsäuren	1.86 g	13.15 g
Kohlenhydrate	9.81 g	69.32 g
- davon Zucker	1.23 g	8.69 g
Eiweiss	6.17 g	43.57 g
Salz	0.088 g	0.623 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 :

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



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 hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Curry ansetzen

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und **Pouletbruststücke, Zwiebelstreifen, Zitronengras, Champignons** und den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und alles für 3 Min. unter Rühren anschwitzen.

Anschliessend mit vorbereiteter **Currypaste** ablöschen und 2 Min weiterbraten, bis alles fein duftet.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für die Currypaste

Limette heiss abwaschen, 0,5 TL [1 TL] **Limettenschale** abreiben.

Limette in 4 [8] Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** grob hacken (**Achtung: scharf!**).

Ingwer schälen und grob hacken.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** vierteln.

In einem hohen Rührgefäss **Limettenabrieb, Tomatenviertel, Ingwer, Peperoncini, Kumin** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** mit Hilfe eines Stabmixers sehr fein pürieren.



Suppe vollenden

Kokosmilch hinzufügen und alles 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird und das **Poulet** gar ist. Gelegentlich umrühren.

Nach Ende der Kochzeit **Zitronengras** herausnehmen.

Curry mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Limettensaft** von 1 [2] Spalte abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Champignons vierteln. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden und quer halbieren.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

Pouletbrust in mundgerechte Stücke schneiden.



Anrichten

Curry und **Reis** auf tiefen Tellern verteilen.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** betreuen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

Khõ hai dja! (Das heisst „En Guete“ auf thailändisch)

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Thai coconut and lime curry with chicken, lemon grass and jasmine rice

15 – 20 minutes • 2.735 kj/654 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Coconut milk



Onion



Brown mushrooms



Lemon grass



Spring onion



Ginger



Red pepperoncini



Tomatoes



Lime



Jasmine rice



Ground cumin



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

Good to have on hand

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

Let's get started

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

What you need

1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 hand blender and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	200 g	1 x	400 g
Lemon grass	1 x	20 g	2 x	20 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Ground cumin	0.5 x	2 g**	1 x	2 g

Chicken stock powder*, 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	387 kJ/93 kcal	2.735 kJ/654 kcal
Fat	3.22 g	22.76 g
- incl. saturated fats	1.86 g	13.15 g
Carbohydrate	9.81 g	69.32 g
- incl. sugar	1.23 g	8.69 g
Protein	6.17 g	43.57 g
Salt	0.088 g	0.623 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:

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



1 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**, 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.



2 For the curry paste

Wash the lime with **hot water** and grate 0.5 tsp. [1 tsp.] lime zest.

Cut the **lime** into 4 [8] segments.

Halve the **peperoncini**, remove the seeds, and finely chop the **peperoncini halves (warning: spicy!)**.

Peel and coarsely chop the **ginger**.

Remove stalk from **tomato** and cut **tomato** into quarters.

In a tall mixing bowl, finely **purée** the **lime** zest, **tomato** quarters, **ginger**, **peperoncini**, **cumin** and 4 g [8 g] **chicken stock powder*** with the aid of a hand blender.



3 Short preparation

Cut **mushrooms** into quarters. Press down on the **lemon** grass with the back of a knife to release the **essential oils**, then halve it crossways.

Halve and peel **onion** and cut it into thin strips.

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

Cut the **chicken breast** into bite-sized pieces.



4 Prepare curry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and add **chicken breast pieces**, strips of **onion**, **lemon grass**, **mushrooms** and the white part of the **spring onion**, and sauté everything for 3 min. while stirring.

Then deglaze with the prepared **curry paste** and continue to fry for 2 min. until everything smells good.



5 Finish soup

Add **coconut milk** and simmer everything for 4-5 min. until the **sauce** starts to thicken and the **chicken** is cooked. Stir occasionally.

At the end of the cooking time, remove **lemon grass**.

Season **curry** with **salt***, **pepper*** and the **juice** of 1 [2] **lime wedges**.



6 Serve

Serve **curry** and **rice** on deep plates.

Sprinkle with green **spring onion** rings and enjoy with the rest of the **lime wedges**.

Khô hai dja! (This means "bon appetit" in Thai)

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Du liebst HelloFresh?

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



Curry thaï de coco et citron vert, poulet, citronnelle et riz

15 – 20 minutes • 2.735 kj/654 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Blanc de poulet



Lait de coco



Oignon



Champignons



bruns Citronnelle



Oignons de



printemps Gingembre



Piment rouge



Tomates



Citron vert



Riz thaï



Cumin moulu



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de volaille en poudre*, huile*, sel*,
poivre*, eau*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 mixeur et 1 bol mélangeur haut

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 200 g	1 x 400 g
Citronnelle	1 x 20 g	2 x 20 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gingembre	0,5 x 30 g **	1 x 30 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin moulu	0,5 x 2 g **	1 x 2 g

Bouillon de volaille en poudre*, huile*, eau* 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	387 kJ/93 kcal	2.735 kJ/654 kcal
Lipides	3.22 g	22.76 g
- dont acides gras saturés	1.86 g	13.15 g
Glucides	9.81 g	69.32 g
- dont sucre	1.23 g	8.69 g
Protéines	6.17 g	43.57 g
Sel	0.088 g	0.623 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 :

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



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.

Y verser le **riz**, 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.



Réaliser le curry

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et ajouter les **morceaux de blancs de poulet**, les lamelles d'**oignon**, le **gingembre**, la **citronnelle**, les **champignons** et la partie blanche de l'**oignon de printemps** et faire revenir le tout 3 min en remuant.

Déglacer ensuite avec la **pâte de curry** préparée et cuire encore 2 min jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.

Piment:

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Pour la pâte de curry

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude** et râper env. 0,5 cc [1 cc] de zeste.

Couper le **citron vert** en 4 [8] tranches.

Couper le **piment** en deux, retirer les graines et hacher grossièrement les **moitiés (attention : piquant !)**.

Peler le **gingembre** et le hacher finement.

Couper les **tomates** en quatre et enlever la partie dure.

Dans un bol mélangeur haut, mixer les zestes de **citron vert**, les quartiers de **tomates**, le **gingembre**, le **piment**, le **cumin** et 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre** en une fine purée.



Peaufiner la soupe

Ajouter le **lait de coco** et laisser mijoter le tout encore 4 à 5 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe un peu et que le **poulet** soit cuit. Remuer de temps en temps.

En fin de cuisson, retirer la **citronnelle**.

Assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et le jus de 1 [2] quartier(s) de **citron vert**.



Petite préparation

Couper les **champignons** en quatre. Presser la **citronnelle** avec le dos d'un couteau afin de libérer les **huiles essentielles** qu'elle contient, puis la couper en deux.

Couper l'**oignon** en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

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

Couper les **blancs de poulet** en petits morceaux.



Dresser

Servir le **curry** et le **riz** dans des assiettes creuses.

Saupoudrer de rondelles vertes d'**oignon de printemps** et déguster avec le reste de quartiers de citron vert.

Khô hai dja ! (Cela signifie « Bon appétit » en thaï).

Bon appétit !

Du liebst HelloFresh?

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

