

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

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 2.713 kj/648 kcal • Tag 3 kochen



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 und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Zitronengras	1 x 20 g	2 x 20 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
gemahlener Kumin	0.5 x 2 g**	1 x 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	398 kJ/95 kcal	2.713 kJ/648 kcal
Fett	3.33 g	22.70 g
- davon ges. Fettsäuren	1.93 g	13.14 g
Kohlenhydrate	10.15 g	69.18 g
- davon Zucker	1.25 g	8.55 g
Eiweiss	6.24 g	42.54 g
Salz	0.091 g	0.618 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 **Limettenspalt** 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

Under 650 calories High protein 30-40 minutes • 2.713 kj/648 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Coconut milk



Onion



Brown mushrooms



Lemon grass



Spring onion



Ginger



Red peperoncini



Tomatoes



Lime



Jasmine rice



Ground cumin



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

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

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	150 g	1 x	300 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	398 kJ/95 kcal	2.713 kJ/648 kcal
Fat	3.33 g	22.70 g
- incl. saturated fats	1.93 g	13.14 g
Carbohydrate	10.15 g	69.18 g
- incl. sugar	1.25 g	8.55 g
Protein	6.24 g	42.54 g
Salt	0.091 g	0.618 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).



Cook the rice

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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



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.

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.



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* using a hand blender.



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.



Get prepped

Quarter the mushrooms.

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

Halve and peel the onion and slice thinly.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Cut the chicken breast into bite-sized pieces.



Serve

Serve curry and rice on deep plates.

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

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

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/



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

17

Moins de 650 calories Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 2713 kj/648 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet Lait de



coco



Oignon



Champignons bruns



Lemongrass



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

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

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

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 150 g	1 x 300 g
Lemongrass	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.

**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	398 kJ/95 kcal	2.713 kJ/648 kcal
Lipides	3.33 g	22.70 g
- dont acides gras saturés	1.93 g	13.14 g
Glucides	10.15 g	69.18 g
- dont sucre	1.25 g	8.55 g
Protéines	6.24 g	42.54 g
Sel	0.091 g	0.618 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 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



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, le lemongrass, 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, 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 avec un mixeur.



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 le lemongrass.

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 le lemongrass avec le dos d'un couteau afin de libérer les huiles essentielles qu'il contient, puis le couper en deux.

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

Couper les oignons 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

