

# Tom Kha Gai! Thailändische Kokossuppe mit Poulet und Jasminreis

30 – 40 Minuten • 2.689 kj/643 kcal • Tag 3 kochen

1



Pouletbrustfilet



Kokosmilch



Zitronengras



Zwiebel



braune Champignons



rote Peperoncini



Tomaten



Limette



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



Natürlicher  
Geschmack

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

**Gut, im Haus zu haben**

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

# Los geht's

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

Erhitze 550 ml [1.100 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Zitronengras	1 x 20 g	2 x 20 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 200 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
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g

Öl\*, Wasser\*, Pouletbouillonpulver\*

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	334 kJ/80 kcal	2.689 kJ/643 kcal
Fett	2.79 g	22.46 g
- davon ges. Fettsäuren	1.63 g	13.13 g
Kohlenhydrate	8.51 g	68.58 g
- davon Zucker	1.02 g	8.24 g
Eiweiss	5.25 g	42.31 g
Salz	0.076 g	0.614 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!)



## 1 Reis kochen

**Jasminreis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **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.



## 2 Währenddessen

**Pouletbrustfilets** in mundgerechte Stücke schneiden. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

**Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Die Hälfte [**den ganzen**] **Ingwer** schälen und fein raffeln oder hacken.



## 3 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.



## 4 Suppe ansetzen

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einem grossen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und **Pouletbruststücke**,

**Zwiebelstreifen**, **Ingwer**, **Zitronengras**,

**Champignons** und den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und alles für 3

Min. unter Rühren anschwitzen. Anschliessend

mit 250 ml [500 ml] **Wasser\***, 6 g [12 g]

**Pouletbouillonpulver\*** und **Kokosmilch** ablöschen und bei niedriger Hitze zugedeckt 5 – 6 Min. leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



## 5 Suppe vollenden

Nach dem Ende der Kochzeit **Zitronengras** herausnehmen.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 8 Spalten schneiden.

**Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Tomatenspalten** und **Peperoncinistreifen** (nach Geschmack) hinzugeben und mit **Salz\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Suppe** auf tiefen Tellern verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

**Reis** in kleinen Schüsseln anrichten und dazureichen.

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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



## 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.



# Tom kha gai! Thai coconut soup with chicken and jasmine rice

10 – 20 minutes • 2.689 kj/643 kcal • Cook on day 3

1



Chicken breast fillet



Coconut milk



Lemon grass



Onion



Brown mushrooms



Red peperoncini



Tomatoes



Lime



Spring onion



Jasmine rice



Ginger



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

Good to have at hand

Oil\*, water\*, salt\*, chicken stock powder\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

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

Boil 550 ml [1,100 ml] water in the kettle.

## What you need

1 large pot with lid, 1 small pot with lid, 1 sieve 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	180ml
Lemon grass	1 x	20 g	2 x	20 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	200 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
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Ginger	0.5 x	30 g **	1 x	30 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.1000g)
Calories	334 kJ/80 kcal	2.689 kJ/643 kcal
Fat	2.79 g	22.46 g
- incl. saturated fats	1.63 g	13.13 g
Carbohydrate	8.51 g	68.58 g
- incl. sugar	1.02 g	8.24 g
Protein	5.25 g	42.31 g
Salt	0.076 g	0.614 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 rice

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

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **water\***, add a little **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.



## In the meantime

Cut the **chicken breast fillets** into bite-sized pieces. Cut the lime into 4 segments.

Halve **peperoncini**, remove core, and cut **peperoncini halves** into strips (**warning: spicy!**).

Peel half [all] of the **ginger** and chop or grate it finely.



## 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.



## Make soup

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large pot on medium heat and add **chicken breast pieces**, strips of **onion**, **ginger**, **lemon grass**, **mushrooms** and the white part of the **spring onion**, and sauté everything for 3 min. while stirring. Then deglaze with 250 ml [500 ml] **water\***, 6 g [12 g] **chicken stock powder\*** and **coconut milk**, then cover and simmer gently on low heat for 5-6 min. Stir occasionally.



## Finish soup

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

Halve **tomato**, remove stalk and cut **tomato** into 8 wedges.

Add juice of 2 [4] **lime wedges**, **tomato wedges** and **peperoncini strips** (according to taste), and season with **salt\***.



## Serve

Apportion soup onto deep plates. Sprinkle with green **spring onion** rings.

Serve **rice** in small bowls.

Khǒ 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.

# Tom Kha Gai ! Soupe thaïlandaise à la noix de coco avec du poulet et du riz thaï

10 – 20 minutes • 2.689 kj/643 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Blanc de poulet



Lait de coco



Citronnelle



Oignon



Champignons bruns



Piment rouge



Tomates



Citron vert



Oignon de printemps



Riz thaï



Gingembre



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

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

# C'est parti

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

Chauffer 550 ml [1 100 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire 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
Citronnelle	1 x 20 g	2 x 20 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 200 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
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g

huile\*, eau\*, bouillon de volaille en poudre\* 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	334 kJ/80 kcal	2.689 kJ/643 kcal
Lipides	2.79 g	22.46 g
- dont acides gras saturés	1.63 g	13.13 g
Glucides	8.51 g	68.58 g
- dont sucre	1.02 g	8.24 g
Protéines	5.25 g	42.31 g
Sel	0.076 g	0.614 g

Notes 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\***, **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.



### Pendant ce temps

Couper les **blancs de poulet** en petits morceaux. Couper le **citron vert** en 4.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention : piquant !**).

Peler la moitié [l'**ensemble**] du **gingembre** et le hacher ou le râper finement.



### 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.



### Démarrer la soupe

Dans une grande casserole, 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 250 ml [500 ml] d'**eau\***, 6 g [12 g] de **bouillon de volaille en poudre\*** et le **lait de coco** et laisser mijoter doucement à feu doux, à couvert, pendant 5 à 6 minutes. Remuer de temps en temps.

**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.*



### Peaufiner la soupe

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

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et la couper en 8 quartiers.

Ajouter le **jus** de 2 [4] **quartiers de citron vert**, les **quartiers de tomate** et les lamelles de piment (selon les goûts) et assaisonner avec du **sel\***.



### Dresser

Répartir la soupe dans les assiettes creuses. Garnir de **rondelles vertes d'oignon de printemps**.

Servir le **riz** dans des bols.

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

**Bon appétit !**