

Pulled Chicken in creamy Curry dazu Kohlrabi und Cashew-Topping

Family Thermomix übernimmt alles • 796 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrust



Basmatireis



Halbrahm



Rüebli



Kohlrabi



Cashewkerne



Schnittlauch



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Zwiebel



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

thermomix

25 [25 | 35] Min.

45 [45 | 55] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix® und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Cashewkerne 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 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. 760 g)
Brennwert	441 kJ/ 105 kcal	3329 kJ/ 796 kcal
Fett	4.87 g	36.74 g
- davon ges. Fettsäuren	1.79 g	13.54 g
Kohlenhydrate	9.92 g	74.86 g
- davon Zucker	1.66 g	12.52 g
Eiweiss	5.61 g	42.37 g
Salz	0.015 g	0.114 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) 25) Kaschunüsse

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



Gemüse vorbereiten

Schnittlauch in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und etwas für die Deko beiseitestellen.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Rüebli längs vierteln und in 0.5 cm Würfel schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.



Sauce zubereiten

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [20 g] **Butter*** und „Hello Curry“ zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Halbrahm, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, 50 g [100 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 2** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Vorgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Pouletbrust von beiden Seiten **salzen*** und auf den V-Einlegeboden geben.

Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschliessen.

1200 g **Wasser***, 1.5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser*** spülen.



Fertigstellen

Pouletbrust aus dem Varoma nehmen und mit 2 Gabeln auseinander zupfen.

Gemüse aus dem Varoma und **Pouletbrust** in eine grosse Schüssel geben, **Sauce** aus dem Mixtopf zugeben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Weiter dampfgaren

Nach Ende der Vorgarzeit, Varoma abnehmen und kurz zur Seite stellen.

Gareinsatz mit **Reis** in den Mixtopf einsetzen (**Achtung: heiss!**), Varoma erneut aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** weiter garen.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und halbieren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und zur Beiseitestellen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf spülen und trocknen.



Anrichten

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen und mit zerkleinerten **Kräutern** garnieren.

Pulled Chicken Curry daneben anrichten und mit den **Cashewkernen** toppen.

En Guete!

Pulled chicken in creamy curry served with kohlrabi and cashew topping

Family 30-40 minutes • 796 kcal • Cook on day 3

34



Chicken breast



Basmati rice



Single cream



Carrots



Kohlrabi



Cashews



Chives



"Hello Curry" spice mix



Onion



- 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.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Kohlrabi	1 x	250 g	2 x	250 g
Cashews 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 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. 760 g)
Calories	441 kJ/ 105 kcal	3329 kJ/ 796 kcal
Fat	4.87 g	36.74 g
- of which saturated fats	1.79 g	13.54 g
Carbohydrate	9.92 g	74.86 g
- of which sugar	1.66 g	12.52 g
Protein	5.61 g	42.37 g
Salt	0.015 g	0.114 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) **25)** Cashews

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



1 Cook the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

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 minutes.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



2 Prepare the vegetables

Peel and halve the kohlrabi then cut into cubes 1 cm thick.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

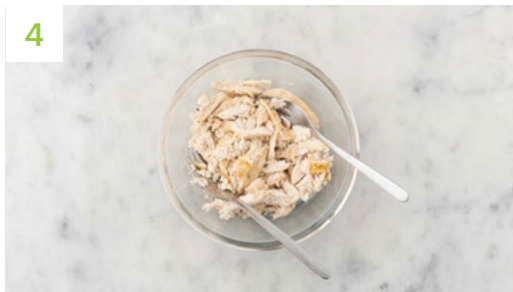
Quarter the carrot lengthways and cut it into 0.5 cm cubes.



3 Fry the chicken

Season the chicken breast on both sides with salt*. In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and fry the chicken breast for 2-3 min. on each side until golden brown.

Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and simmer with the lid on for 5 min.



4 Pull the chicken

Remove the chicken breast from the frying pan and pull it apart using 2 forks.

Meanwhile, continue to simmer the vegetables.

Roughly chop the chives.



5 Sauté the vegetables

Deglaze the contents of the frying pan with the single cream, "Hello Curry", 4 g [8 g] chicken stock powder*, salt* and pepper* and bring to the boil.

Put the pulled chicken back into the frying pan and simmer with the lid on for 2-3 min.



6 Serve

After cooking, fluff the basmati rice with a fork, apportion on deep plates and garnish with chopped herbs.

Arrange the pulled chicken curry alongside and top with cashews.

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!



Poulet effiloché au curry crémeux avec du chou-rave et une garniture aux noix de cajou

Famille 30 – 40 minutes • 796 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Blancs de poulet



Riz basmati



Crème demi-écrémée



Carottes



Chou rave



Noix de cajou



Ciboulette



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Oignon



- 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.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème demi-écrémée 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Noix de cajou 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 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. 760 g)
Valeur calorique	441 kJ/ 105 kcal	3329 kJ/ 796 kcal
Lipides	4,87 g	36,74 g
- dont acides gras saturés	1,79 g	13,54 g
Glucides	9,92 g	74,86 g
- dont sucre	1,66 g	12,52 g
Protéines	5,61 g	42,37 g
Sel	0,015 g	0,114 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 (comprenant du lactose) **25**) noix de cajou

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



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

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.



Préparer les légumes

Éplucher le chou-rave, le couper en deux puis en dés de 1 cm.

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

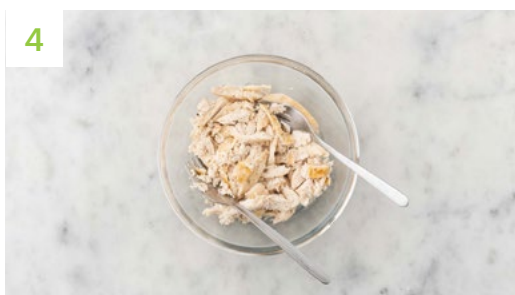
Couper les carottes en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 0,5 cm.



Cuire le poulet

Saler* les blancs de poulet des deux côtés. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les blancs de poulet pendant 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Mouiller avec 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter à couvert 5 min.



Effiloquer le poulet

Retirer les blancs de poulet de la poêle et les effiloquer à l'aide de 2 fourchettes.

Pendant ce temps, laisser mijoter les légumes.

Hacher grossièrement la ciboulette.



Faire revenir les légumes

Dégeler le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, le mélange d'épices « Hello Curry », 4 g [8 g] de poudre de bouillon* de volaille, du sel* et du poivre* et porter à ébullition.

Remettre le poulet effiloché dans la poêle et laisser mijoter le tout à couvert 2 à 3 min.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz basmati à l'aide d'une fourchette, le répartir sur des assiettes creuses et le garnir d'herbes hachées.

Dresser à côté le poulet effiloché au curry et garnir de noix de cajou.

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 !

