

Poulet-Jambalaya! Pikante Reispfanne mit grüner Peperoni und Joghurtdip

High Protein | One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 606 kcal • Tag 3 kochen

29



Basmatireis



Pouletbrust



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Pikante Peperoni Sauce



Tomatenmark



Naturjoghurt



grüne Peperoni



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Pikante Peperoni Sauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Tomatenmark	1 x 70 g**	1 x 70 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
grüne Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 600 g)
Brennwert	422 kJ/ 101 kcal	2536 kJ/ 606 kcal
Fett	2.81 g	16.88 g
- davon ges. Fettsäuren	0.62 g	3.73 g
Kohlenhydrate	12.27 g	73.66 g
- davon Zucker	2.19 g	13.14 g
Eiweiss	6.69 g	40.18 g
Salz	0.377 g	2.265 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) **9)** Senf **10)** Sellerie

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



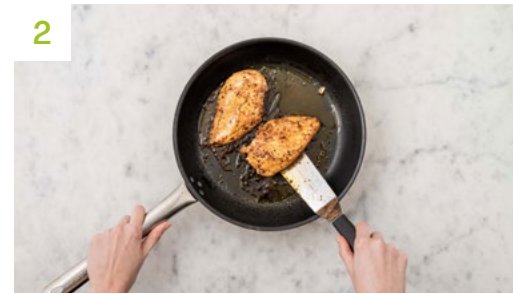
Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

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

Knoblauchzehe fein hacken.



Pouletfilets anbraten

Pouletfilets rundherum mit „**Hello Smoky Paprika**“ einreiben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletfilets** darin von jeder Seite 2 –3 Min. braten, bis sie gebräunt sind.

Herausnehmen und kurz beiseite legen.



Gemüse anbraten

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

Peperoni, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin unter Rühren 1 – 2 Min. anrösten.

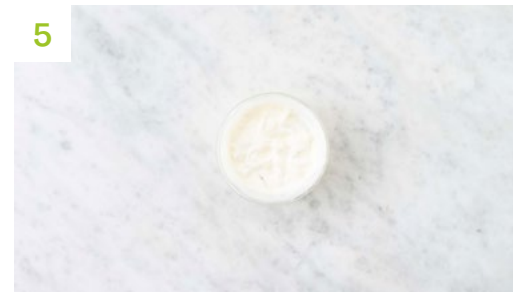
Die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** hineingeben und 30 Sek. mitrösten.



Reis garen

Reis in die Bratpfanne geben, mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** dazugeben.

Alles einmal durchrühren, die **Pouletfilets** darauf legen und alles abgedeckt bei niedriger Hitze 10 Min. leicht köcheln lassen.

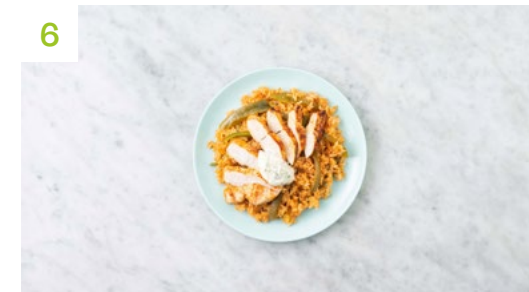


Reis fertigstellen

Nach 10 Min. die **Pouletfilets** kurz aus der Bratpfanne nehmen.

Pikante Peperonisauce und 1 TL [2 TL] **Butter*** unter den **Reis** rühren, **Poulet** wieder darauf legen und abgedeckt mind.

10 Min. ziehen lassen. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen.

Pouletbrustfilets aufschneiden und auf den **Reis** legen.

Joghurt darüber verteilen.

En Guete!

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



Chicken jambalaya! Spicy fried rice with green pepper and yoghurt dip

High protein | One-pot dish | Under 650 calories | 35–45 minutes • 606 kcal • Cook on day 3

29



Basmati rice



Chicken breast



Garlic clove



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Spicy pepper sauce



Tomato purée



Plain yoghurt



Green pepper



Spring onions

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large frying pan with lid and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9	1 x	3 g	2 x	3 g
Spicy pepper sauce 10	1 x	160 g	1 x	320 g
Tomato purée	1 x	70 g**	1 x	70 g
Plain yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Green peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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. 600 g)
Calories	422 kJ/ 101 kcal	2536 kJ/ 606 kcal
Fat	2.81 g	16.88 g
– of which saturated fats	0.62 g	3.73 g
Carbohydrate	12.27 g	73.66 g
– of which sugar	2.19 g	13.14 g
Protein	6.69 g	40.18 g
Salt	0.377 g	2.265 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) **9** Mustard **10** Celery

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



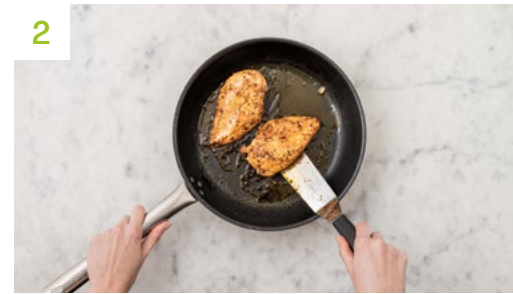
1 Chop the vegetables

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

Cut the pepper in half, remove the core and stalk, and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Finely chop the garlic clove.



2 Fry chicken fillets

Rub chicken fillets all over with "Hello Smoky Paprika" spice mix. Season with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté chicken fillets for 2–3 mins on each side until browned.

Take them out and set to one side for now.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Stir-fry the pepper, white spring onion rings and garlic for 1–2 mins.

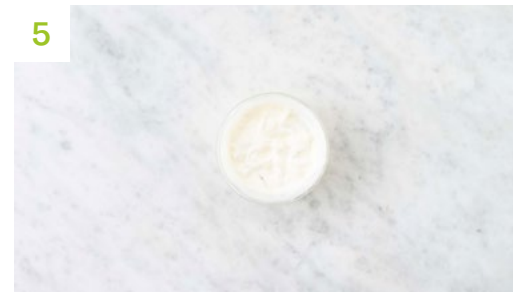
Add half [all] of the tomato purée and fry for 30 seconds.



4 Cook the rice

Add the rice to the frying pan, deglaze with 300 ml [600 ml] hot water* and add 4 g [8 g] chicken stock powder*.

Stir everything once, place the chicken fillets on top, cover and simmer gently over low heat for 10 mins.



5 Finish the rice

After 10 mins, briefly remove the chicken fillets from the frying pan.

Stir the spicy pepper sauce and 1 tsp. [2 tsp.] butter* into the rice, put the chicken back on top, cover and

leave to stand for at least 10 mins. Mix the yoghurt with the green spring onion rings, salt* and pepper* in a small bowl.



6 Serve

Serve the fried rice on plates.

Slice the chicken breast fillets and place them on top of the rice.

Spread the yoghurt over the top.

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-Jambalaya ! Poêlée de riz piquante avec poivron vert et sauce au yogourt

Hautement protéiné | Plat One-Pot | Moins de 650 calories | 35 – 45 minutes • 606 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Riz basmati



Blanc de poulet



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



Sauce piquante
aux poivrons



Concentré de tomates



Yogourt nature



Poivron vert



Oignons de printemps

C'est parti

Laver les légumes 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 grande poêle avec couvercle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Sauce piquante aux poivrons 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Concentré de tomates	1 x 70 g**	1 x 70 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Poivron vert	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 600 g)
Valeur calorique	422 kJ/ 101 kcal	2536 kJ/ 606 kcal
Lipides	2,81 g	16,88 g
- dont acides gras saturés	0,62 g	3,73 g
Glucides	12,27 g	73,66 g
- dont sucre	2,19 g	13,14 g
Protéines	6,69 g	40,18 g
Sel	0,377 g	2,265 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 (y compris le lactose) 9) moutarde 10) céleri.

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



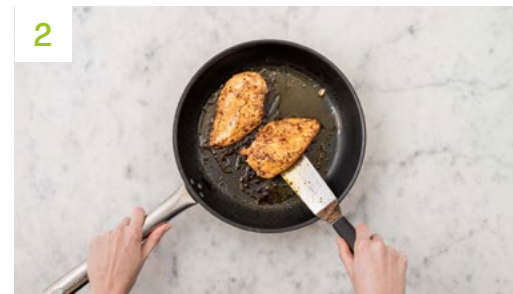
1 Couper les légumes

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

Couper en deux le poivron, retirer la partie dure et les graines, puis déliter en lamelles de 1 cm d'épaisseur.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Hacher finement la gousse d'ail.

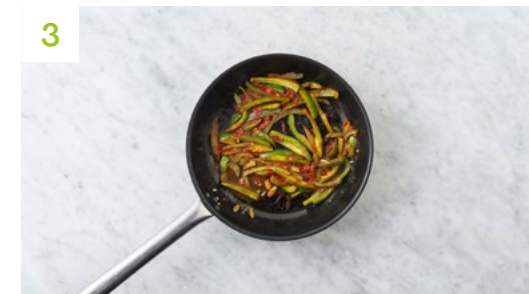


2 Faire frire les filets de poulet

Badigeonner du « Hello Smoky Paprika » sur toute la surface des filets de poulet. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les filets de poulet pendant 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Retirer et réserver.



3 Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile.

Y faire revenir en remuant les poivrons, les rondelles blanches d'oignon de printemps, et l'ail 1 à 2 min.

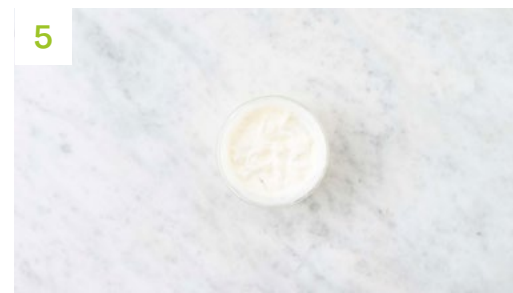
Ajouter la moitié [totalité] du concentré de tomates et faire revenir le tout 30 secondes.



4 Cuire le riz

Ajouter le riz dans la poêle, mouiller avec 300 ml [600 ml] d'eau* chaude et ajouter 4 g [8 g] de poudre de bouillon de volaille*.

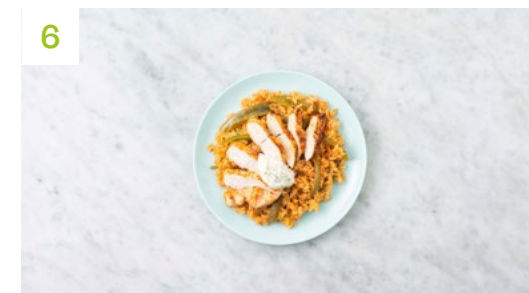
Mélanger le tout une seule fois, placer les filets de poulet dessus, couvrir et laisser mijoter le tout à feu doux pendant 10 min.



5 Terminer le riz

Au bout de 10 min, retirer brièvement les filets de poulet de la poêle.

Ajouter au riz la sauce piquante aux poivrons et 1 cc [2 cc] de beurre et mélanger. Poser à nouveau le poulet dessus et laisser reposer au moins 10 minutes. Mélanger dans un petit saladier le yogourt avec les rondelles vertes d'oignon de printemps, du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir la poêlée de riz sur les assiettes.

Couper les filets de poulet et les placer sur le riz.

Répartir le yogourt sur le dessus.

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 !

