



Stir Fry Poulet in mildem Erdnuss-Chili-Curry mit Peperoni-Rüebli-Gemüse

High Protein Family 25 – 35 Minuten • 823 kcal • Tag 3 kochen

5



Jasminreis



Peperoni multicolor



Pouletgeschnitzeltes



Rüebli



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Kokosmilch



Sweet Chili Sauce



Madras Curry



geröstete Erdnüsse



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Madras Curry 9)	1 x 2 g	2 x 2 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 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. 720 g)
Brennwert	476 kJ/ 114 kcal	3445 kJ/ 823 kcal
Fett	5.05 g	36.53 g
– davon ges. Fettsäuren	2.51 g	18.17 g
Kohlenhydrate	10.81 g	78.18 g
– davon Zucker	2.39 g	17.27 g
Eiweiss	6.49 g	46.89 g
Salz	0.067 g	0.484 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: 1) Erdnüsse **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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



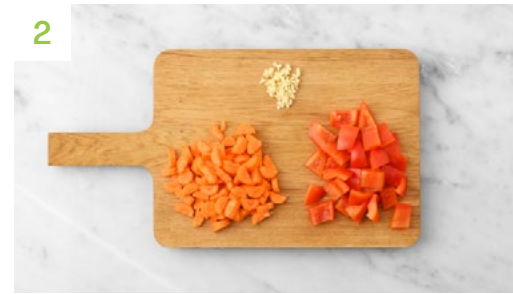
1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Peperoni halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Rüebli schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.



3 Zutaten anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletgeschnetzeltes darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Peperoni, Rüebli und **Knoblauch** zugeben und weitere 3 – 4 Min. braten.

Madras Curry zugeben und 1 Min. anrösten.



4 Sauce verfeinern

Bratpfanninhalt mit **Kokosmilch** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Erdnussbutter und **Sweet Chili Sauce** dazugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Sauce 10 – 12 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.



5 Letzte Schritte

Erdnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und das **Erdnuss Chili Stir Fry** daneben anrichten.

Mit gehackten **Erdnüssen** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Stir-fried chicken in mild peanut-and-chilli curry with peppers and carrots

High protein Family 25–35 minutes • 823 kcal • Cook on day 3



Jasmine rice



Mixed peppers



Diced chicken



Carrots



Garlic clove



Peanut butter



Coconut milk



Sweet chilli sauce



Madras curry powder



Roasted peanuts



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, sugar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 vegetable peeler, 1 large frying pan and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Sweet chilli sauce 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Madras curry powder 9)	1 x	2 g	2 x	2 g
Roasted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 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. 720 g)
Calories	476 kJ/ 114 kcal	3445 kJ/ 823 kcal
Fat	5.05 g	36.53 g
– of which saturated fats	2.51 g	18.17 g
Carbohydrate	10.81 g	78.18 g
– of which sugar	2.39 g	17.27 g
Protein	6.49 g	46.89 g
Salt	0.067 g	0.484 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: 1) Peanuts **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



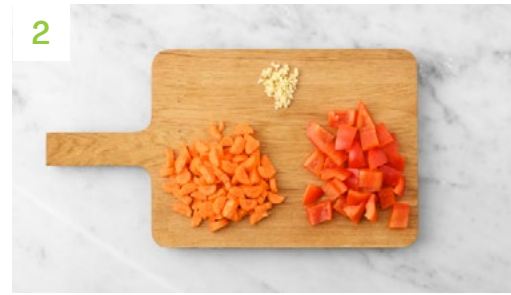
1 Cook the rice

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

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

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



2 Chop the vegetables

Finely chop the garlic.

Halve the pepper, remove the core and cut into 2 cm pieces.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.



3 Sauté the ingredients

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the chicken in the pan for 1–2 min. on a high heat.

Add the peppers, carrots and garlic and sauté for another 3–4 min.

Add the Madras curry powder and sauté for 1 min.



4 Refine the sauce

Deglaze the pan with the coconut milk and 200 ml [400 ml] water*.

Add the peanut butter and sweet chilli sauce and season with salt*, pepper* and sugar*.

Simmer the sauce for 10–12 min. on a low heat until it thickens slightly.



5 Final steps

Coarsely chop the peanuts.



6 Serve

Fluff the rice with a fork, apportion it onto plates and arrange the peanut-and-chilli stir fry alongside.

Top with the chopped peanuts and enjoy.

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 Stir Fry dans un curry doux piment-cacahuètes accompagné de poivrons et carottes

Hautement protéiné **Famille** 25 – 35 minutes • 823 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz thaï



Poivrons multicolores



Émincé de poulet



Carottes



Gousse d'ail



Beurre de cacahuètes



Lait de coco



Sauce au piment doux



Curry de Madras



Cacahuètes grillées



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, sucre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 économe, 1 grande poêle et
1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Curry de Madras 9)	1 x 2 g	2 x 2 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 20 g	1 x 40 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. 720 g)
Valeur calorique	476 kJ/ 114 kcal	3445 kJ/ 823 kcal
Lipides	5,05 g	36,53 g
- dont acides gras saturés	2,51 g	18,17 g
Glucides	10,81 g	78,18 g
- dont sucre	2,39 g	17,27 g
Protéines	6,49 g	46,89 g
Sel	0,067 g	0,484 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 : 1) cacahuètes **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites.

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



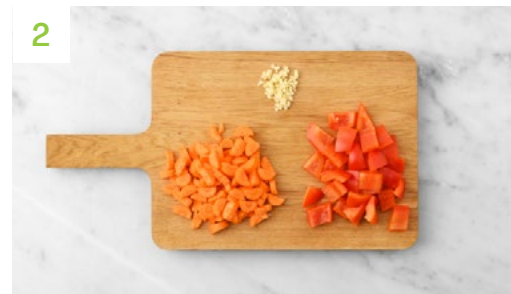
1 Cuire le riz

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

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Couper les légumes

Hacher finement l'ail.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 2 cm.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.



3 Faire revenir les ingrédients

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir l'émincé de poulet à feu vif 1 à 2 min.

Ajouter les poivrons, les carottes et l'ail, et faire revenir le tout encore 3 à 4 min.

Ajouter le curry de Madras et faire revenir 1 min.

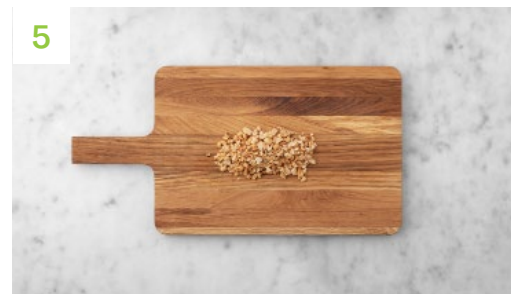


4 Affiner la sauce

Déglacer le contenu de la poêle avec le lait de coco et 200 ml [400 ml] d'eau*.

Ajouter le beurre de cacahuètes et la sauce au piment doux, et assaisonner avec du sel*, du poivre* et du sucre*.

Laisser mijoter la sauce 10 à 12 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.



5 Dernières étapes

Hacher grossièrement les cacahuètes.



6 Dresser

Aérer le riz à l'aide d'une fourchette, répartir sur des assiettes et dresser à côté le Stir Fry piment-cacahuètes.

Garnir de cacahuètes hachées et déguster.

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 !

