

Cremiges Pouletcurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Schwarzkümmel-Reis und Cashews

Zeit sparen Family 15 Minuten • 1077 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnitzeltes



Kokosmilch



Madras-Curry-Pulver



Tomatenmark



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Babyspinat



Kichererbsen



Basmatireis



Schwarzkümmel



Cashewkerne



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x	6 g	2 x	6 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	150 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Schwarzkümmel	1 x	4 g	2 x	4 g
Cashewkerne 25)	1 x	20 g	2 x	20 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. 800 g)
Brennwert	584 kJ/ 140 kcal	4507 kJ/ 1077 kcal
Fett	6.88 g	53.07 g
– davon ges. Fettsäuren	3.72 g	28.67 g
Kohlenhydrate	11.96 g	92.29 g
– davon Zucker	1.01 g	7.76 g
Eiweiss	6.96 g	53.73 g
Salz	0.212 g	1.635 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: 9) Senf **25)** Kaschunüsse

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

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit 1.000 ml [2.000 ml] heissem **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. Zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und mit **Schwarzkümmel** mischen. Beiseitestellen.

Während der Reis kocht

Für die **Sauce** in einem hohen Rührgefäss 1 EL [2 EL] **Tomatenmark**, **Kokosmilch**, **Currypulver**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** miteinander verrühren. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch und **Zwiebel** in **Rapsöl** und das **Pouletgeschnetzelte** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis die **Pouletstücke** leicht gebräunt sind.

Bratpfanneneinhalt mit der **Sauce** ablöschen und alles 2 – 3 Min. kochen lassen.

Curry vollenden

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen, zusammen mit dem **Babyspinat**, **Cashewkernen** und 2 EL [4 EL] **Butter*** in die Bratpfanne geben.

Unter Rühren weitere 2 Min. kochen lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen und die **Sauce** leicht angegedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf tiefen Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Creamy chicken curry and chickpeas

with baby spinach, nigella rice and cashews

Save time Family 15 minutes • 1077 kcal • Cook on day 3



Diced chicken



Coconut milk



Madras curry powder



Tomato purée



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Baby spinach



Chickpeas



Basmati rice



Nigella seeds



Cashews



- 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*

Butter*, oil*, salt*, pepper*, water*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Madras curry powder 9)	1 x	6 g	2 x	6 g
Tomato purée	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Nigella seeds	1 x	4 g	2 x	4 g
Cashews 25)	1 x	20 g	2 x	20 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. 800 g)
Calories	584 kJ/140 kcal	4507 kJ/1077 kcal
Fat	6.88 g	53.07 g
– of which saturated fats	3.72 g	28.67 g
Carbohydrate	11.96 g	92.29 g
– of which sugar	1.01 g	7.76 g
Protein	6.96 g	53.73 g
Salt	0.212 g	1.635 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: 9) Mustard **25)** Cashews

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

1



2



3



Cook the rice

Heat 1,000 ml [2,000 ml] water in the kettle.

Fill a large pot with 1000 ml [2000 ml] hot water*. Stir in the rice and add a little salt*. Bring to the boil and cook for 10 min. until the rice is soft enough.

In the meantime, continue with the recipe. When the rice is done, drain it in a sieve, return it to the pot, and mix with the nigella seeds. Put to one side.

While the rice is cooking

For the sauce, stir together 1 tbsp. [2 tbsp.] tomato purée, the coconut milk, curry powder and 4 g [8 g] chicken stock powder* in a tall mixing bowl. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan.

Add the garlic and onion in rapeseed oil and fry the chicken for 3–4 min. on all sides until slightly browned.

Deglaze the pan with the sauce and cook for 2–3 min.

Finish the curry

Drain the chickpeas in a sieve and add them to the frying pan along with the spinach, cashews and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*.

Cook for another 2 min., stirring all the time, until the spinach wilts and the sauce has slightly thickened. Season with salt* and pepper*.

Serve the rice and curry on deep plates 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 à la crème au curry et aux pois chiches

pousses d'épinards, riz au cumin noir et noix de cajou

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 1077 kcal • Cuisiner le 3e jour

16



Émincé de poulet



Lait de coco



Curry de Madras en poudre



Concentré de tomates



Ail et oignon hachés
dans de l'huile de colza



Pousses d'épinards



Pois chiches



Riz basmati



Cumin noir



Noix de cajou



- 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*

Beurre*, huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g	1 x 70 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Noix de cajou 25)	1 x 20 g	2 x 20 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. 800 g)
Valeur calorique	584 kJ/ 140 kcal	4507 kJ/ 1077 kcal
Lipides	6,88 g	53,07 g
- dont acides gras saturés	3,72 g	28,67 g
Glucides	11,96 g	92,29 g
- dont sucre	1,01 g	7,76 g
Protéines	6,96 g	53,73 g
Sel	0,212 g	1,635 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 : 9) moutarde 25) noix de cajou

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

1



2



3



Cuire le riz

Faire chauffer 1 000 ml [2 000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1 000 ml [2 000 ml] d'eau* chaude. Y mélanger le riz et saler légèrement*. Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes jusqu'à ce que le riz soit suffisamment tendre.

Pendant ce temps, continuer la recette. Lorsque le riz est prêt, l'égoutter dans une passoire, le remettre dans la casserole et le mélanger avec le cumin noir. Réserver.

Pendant la cuisson du riz

Pour la sauce, mélanger dans un bol mélangeur 1 cs [2 cs] de concentré de tomates, le lait de coco, le curry en poudre et 4 g [8 g] de poudre de bouillon de volaille*. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile de colza et le poulet émincé de tous les côtés 3 à 4 min, jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient légèrement dorés.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce et faire cuire le tout 2 à 3 min.

Mettre la touche finale au curry

Égoutter les pois chiches dans une passoire et les ajouter aux pousses d'épinards, aux noix de cajou

et aux 2 cs [4 cs] de beurre* dans la poêle.

En remuant, laisser cuire pendant 2 min supplémentaires jusqu'à ce que les épinards soient fondus et que la sauce soit légèrement épaissie. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dresser le riz et le curry dans des assiettes creuses et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

