

# Pouletgeschnetzeltes in Tomaten-Rahm-Sauce auf Kräuter-Wildreis und Lauch

Family High Protein 25 – 35 Minuten • 656 kcal • Tag 3 kochen

34



Halbrahm aus Saland



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Basmati-Wildreis-Mischung



Rüebli



Lauch



Pouletbrustfilet



Petersilie, glatt

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Butter\*, Pouletbouillonpulver\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 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. 660 g)
Brennwert	418 kJ/ 100 kcal	2743 kJ/ 656 kcal
Fett	3.5 g	22.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12.1 g
Kohlenhydrate	10.9 g	71.8 g
– davon Zucker	1.8 g	11.7 g
Eiweiss	6.5 g	42.6 g
Salz	0.13 g	0.84 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)

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

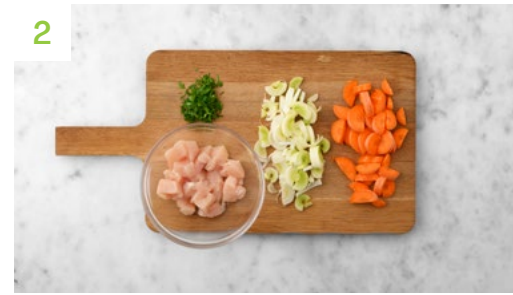


### Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. **Wasser 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.



### Kleine Vorbereitung

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

**Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

**Pouletbrust** in 2 cm Stücke schneiden.

**Petersilie** hacken.



### Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter\*** erhitzen und **Poulet, Rüebli** sowie **Lauch** darin 5 – 6 Min. goldbraun braten, bis alles ein wenig Farbe bekommt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Sauce vollenden

**Tomatenmark**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und „**Hello Paprika**“ in die grosse Bratpfanne geben und 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, 100 ml [200 ml] **Wasser\*** und **Halbrahm** hinzufügen und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Evtl. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Reis vollenden

Kurz vor dem Servieren **Petersilie** unter den **Reis** heben.



### Anrichten

**Kräuterreis** auf tiefe Teller verteilen und **Tomaten-Rahm-Sauce** daneben anrichten.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Chicken in creamy tomato sauce served with wild rice and leek

Family High protein 25–35 minutes • 656 kcal • Cook on day 3

34



Single cream from Saland



Tomato purée



“Hello Paprika” spice mix



Basmati and wild rice mix



Carrots



Leek



Chicken breast fillet



Flat leaf parsley



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Water\*, butter\*, chicken stock powder\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 small pot and 1 large frying pan with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 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. 660 g)
Calories	418 kJ/100 kcal	2743 kJ/656 kcal
Fat	3.5 g	22.8 g
– of which saturated fats	1.8 g	12.1 g
Carbohydrate	10.9 g	71.8 g
– of which sugar	1.8 g	11.7 g
Protein	6.5 g	42.6 g
Salt	0.13 g	0.84 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)

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

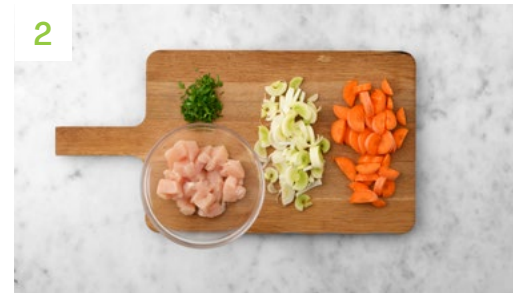


### Cook the rice

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

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid. Add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



### Get prepped

Peel the carrots if you prefer, halve them lengthways, then cut them into 0.5 cm half-moons.

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into 0.5 cm half-moons.

Cut the chicken breast into 2 cm pieces.

Chop the parsley.



### Fry the chicken

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\* in a large frying pan and fry the chicken, carrots and leeks for 5–6 min. until they all start to colour. Season with salt\* and pepper\*.



### Finish the sauce

Add the tomato purée, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and “Hello Paprika” to the large frying pan and sauté for 1 min.

Reduce the heat, add 100 ml [200 ml] water\* and the single cream, then cover and simmer for 6–8 min., stirring occasionally. Season with salt\* and pepper\* if required.



### Finish the rice

Just before serving, mix the parsley into the rice.



### Serve

Apportion the herb rice and creamy tomato sauce alongside each other on deep plates.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Émincé de poulet à la sauce tomate crémeuse accompagné de riz sauvage aux herbes et de poireau

Famille **Hautement protéiné** 25 – 35 minutes • 656 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Crème demi-  
écrémée de Saland



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello  
Paprika » Mélange de



riz sauvage/basmati



Carottes



Poireau



Blancs de poulet



Persil, plat



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, beurre\*, bouillon de volaille en poudre\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 petite casserole et 1 grande poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème demi-écrémée de Saland <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de riz sauvage/ basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 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. 660 g)
Valeur calorique	418 kJ/ 100 kcal	2743 kJ/ 656 kcal
Lipides	3,5 g	22,8 g
- dont acides gras saturés	1,8 g	12,1 g
Glucides	10,9 g	71,8 g
- dont sucre	1,8 g	11,7 g
Protéines	6,5 g	42,6 g
Sel	0,13 g	0,84 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)

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

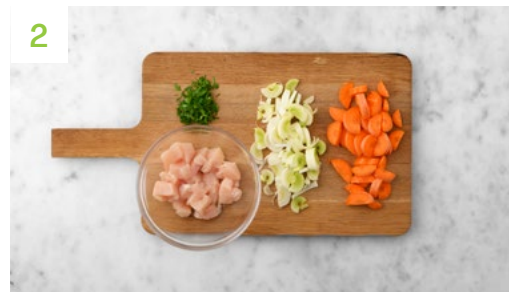


### Cuire le riz

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\* l'eau 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.



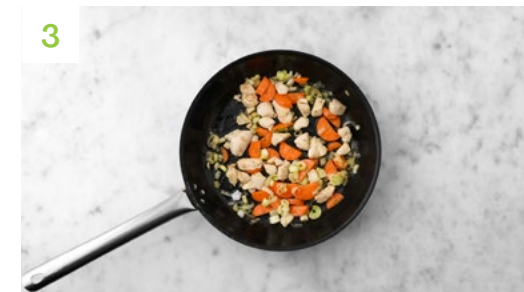
### Petite préparation

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les blancs de poulet en morceaux de 2 cm.

Hacher le persil.



### Faire dorer le poulet

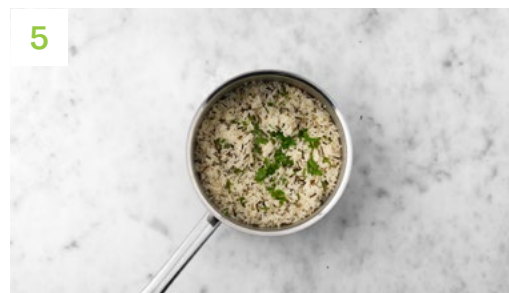
Dans une grande poêle, chauffer 2 cs [4 cs] de beurre\* et y faire dorer le poulet, les carottes et le poireau 5 à 6 min jusqu'à ce que tous les éléments soient légèrement dorés. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Finir la sauce

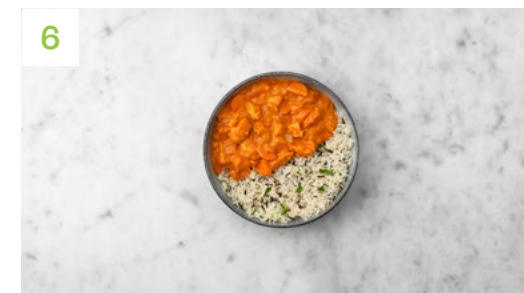
Dans la grande poêle, ajouter le concentré de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et du « Hello Paprika » et faire revenir 1 min.

Réduire le feu, ajouter 100 ml [200 ml] d'eau\* et la crème demi-écrémée et laisser mijoter à couvert 6 à 8 min, en remuant de temps en temps. Si nécessaire, ajouter du sel\* et du poivre\*.



### Terminer le riz

Juste avant de servir, ajouter le persil au riz.



### Dresser

Répartir le riz aux herbes sur des assiettes creuses et dresser à côté la sauce tomate crémeuse.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

