

Cremiges Pouletcurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Jasminreis und Erdnusskerne

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1020 kcal • Tag 3 kochen



Pouletgeschnitzeltes



Jasminreis



Kichererbsen



Babyspinat



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Kokosmilch



Tomatenmark



Madras-Curry-Pulver



Erdnusskerne



- 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*, Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Tomatenmark	1 x	35 g	2 x	35 g
Madras-Curry-Pulver ⁹⁾	1 x	6 g	2 x	6 g
Erdnusskerne ^{2) 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. 720 g)
Brennwert	592 kJ/ 141 kcal	4268 kJ/ 1020 kcal
Fett	6.7 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	3.3 g	24.1 g
Kohlenhydrate	12.7 g	91.7 g
– davon Zucker	1 g	7.4 g
Eiweiss	7.6 g	55 g
Salz	0.19 g	1.37 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: 2) Schalenfrüchte 9) Senf 25) Kaschunüsse

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

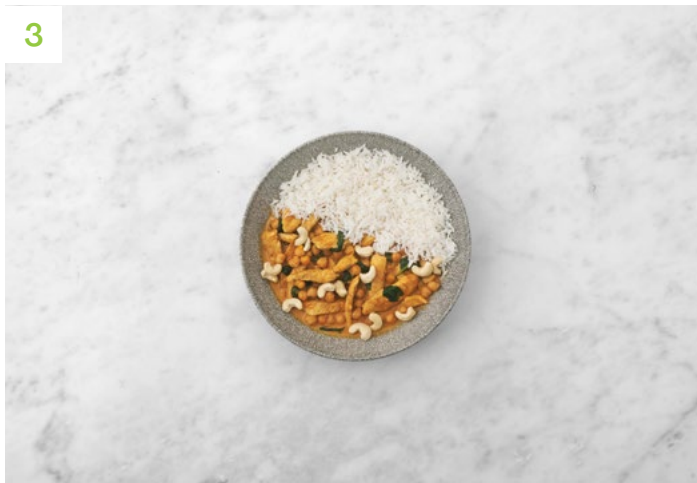
1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen***.

Reis hineingeben und ca. 10 Min. abgedeckt kochen lassen, bis er gar ist.

Reis danach durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen

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

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

Bratpfanneninhalte mit **Kokosmilch**, **Tomatenmark**, **Currypulver**,

6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und alles 2 – 3 Min. kochen lassen.

Curry vollenden

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

Kichererbsen, **Babyspinat** und 2 EL [4 EL] **Butter*** in die Bratpfanne geben. Unter Rühren 1 – 2 Min. kochen lassen, bis der **Spinat** zusammenfällt und die **Sauce** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf Tellern anrichten und mit **Erdnusskerne** bestreuen.

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, jasmine rice and peanut

Save time 15–25 minutes • 1020 kcal • Cook on day 3

3



Diced chicken



Jasmine rice



Chickpeas



Baby spinach



Garlic and onion
in rapeseed oil



Coconut milk



Tomato purée



Madras curry powder



Peanut



- 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*

Olive oil*, butter*, water*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot with lid and 1 sieves

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken from Staad	1 x	250 g	2 x	250 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Madras curry powder 9)	1 x	6 g	2 x	6 g
Peanut 2) 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. 720 g)
Calories	592 kJ/141 kcal	4268 kJ/1020 kcal
Fat	6.7 g	48 g
– of which saturated fats	3.3 g	24.1 g
Carbohydrate	12.7 g	91.7 g
– of which sugar	1 g	7.4 g
Protein	7.6 g	55 g
Salt	0.19 g	1.37 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: 2) Nuts 9) Mustard 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 1000 ml [2000 ml] water in the kettle.

Fill a large pot with 1000 ml [2000 ml] hot water* and add a pinch of salt*.

Add the rice and cook for about 10 min. with the lid on until done.

Then drain the rice in a sieve.

2



Meanwhile

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 coconut milk, tomato purée, curry powder, 6 g [12 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] water* and cook for 2–3 min.

3



Finish the curry

Drain the chickpeas in a sieve.

Add the chickpeas, spinach and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* to the pan. Cook for 1–2 min., stirring all the time, until the spinach has wilted down and the sauce slightly thickens. Season with salt* and pepper*.

Arrange the rice and curry on deep plates and sprinkle with Peanut.

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!





Curry de poulet crémeux aux pois chiches

Pousses d'épinards, riz thaï et cerneaux d'arachide

Gain de temps 15 – 25 minutes • 1020 kcal • Cuisiner au 3e jour



Émincé de poulet



Riz thaï



Pois chiches



Pousses d'épinards



Ail et oignon hachés dans l'huile de colza



Lait de coco



Concentré de tomate



Poudre de curry de Madras



Cerneaux d'arachide



- 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*

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

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Cerneaux d'arachide 2) 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. 720 g)
Valeur calorique	592 kJ/ 141 kcal	4268 kJ/ 1020 kcal
Lipides	6,7 g	48 g
- dont acides gras saturés	3,3 g	24,1 g
Glucides	12,7 g	91,7 g
- dont sucre	1 g	7,4 g
Protéines	7,6 g	55 g
Sel	0,19 g	1,37 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 : 2) fruits à coque 9) moutarde 25) noix de cajou

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

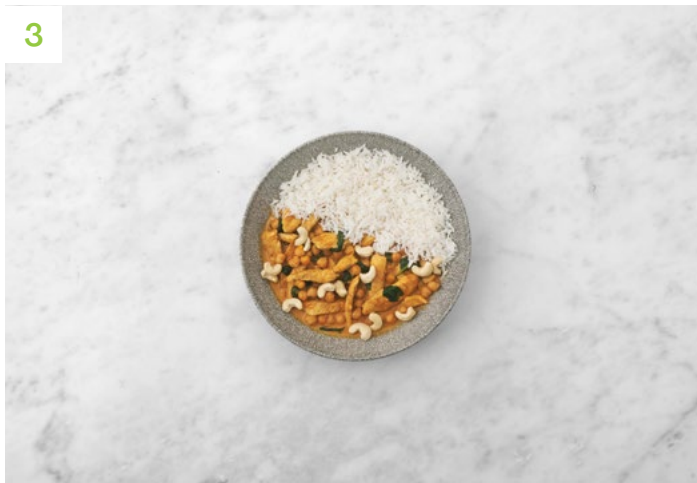
1



2



3



Cuire le riz

Faire chauffer 1000 ml [2000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1 000 ml [2 000 ml] d'eau* chaude saler* légèrement.

Ajouter le riz et le laisser cuire à couvert pendant env. 10 min, jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Égoutter ensuite le riz dans une passoire.

Pendant ce temps

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

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

Déglacer le contenu de la poêle avec du lait de coco, du concentré de tomate, du curry en poudre, 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre* et 50 ml [100 ml] et laisser cuire le tout 2 à 3 min.

Mettre la touche finale au curry

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Ajouter les pois chiches, les pousses d'épinards et 2 cs [4 cs] de beurre* dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant encore 1 à 2 min en remuant, jusqu'à ce que les épinards réduisent et que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Disposer le riz et le curry dans des assiettes et saupoudrer de cerneaux d'arachide.

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/

