

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

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



Pouletgeschnetzeltes



Jasminreis



Peperoni multicolor



Erdnussbutter



Rüebli



Erdnüsse, gesalzen



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sweet Chili Sauce



Madras-Curry-Pulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 2 g	2 x 2 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	3443 kJ/ 823 kcal
Fett	5 g	36.3 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	18.2 g
Kohlenhydrate	11.3 g	81.5 g
- davon Zucker	2.4 g	17.3 g
Eiweiss	6.4 g	46.6 g
Salz	0.07 g	0.52 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!)

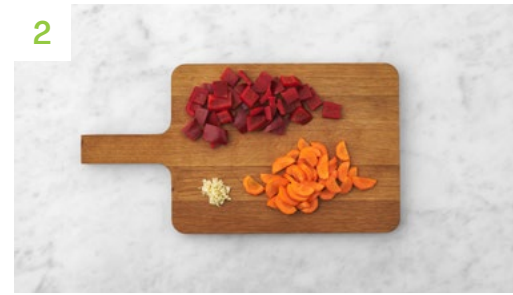


1 Reis kochen

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

Bratpfanneninhalte 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-Curry** 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



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

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



Diced chicken



Jasmine rice



Mixed peppers



Peanut butter



Carrots



Salted peanuts



Garlic clove



Coconut milk



Sweet chilli sauce



Madras curry powder



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, sugar*, pepper*, salt*, water*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Peanut butter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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

**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	3443 kJ/823 kcal
Fat	5 g	36.3 g
– of which saturated fats	2.5 g	18.2 g
Carbohydrate	11.3 g	81.5 g
– of which sugar	2.4 g	17.3 g
Protein	6.4 g	46.6 g
Salt	0.07 g	0.52 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!)

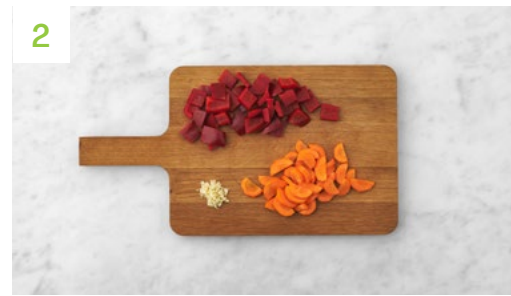


1 Cook the rice

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 a 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 and core the pepper and cut it 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.

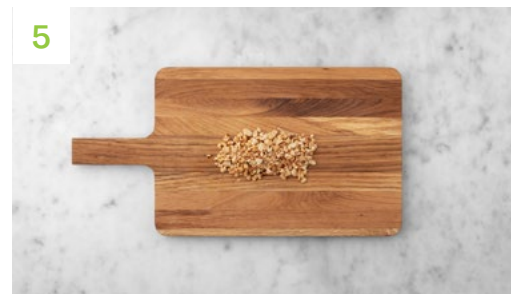
Add the Madras curry powder and sauté for 1 min.



4 Refine the sauce

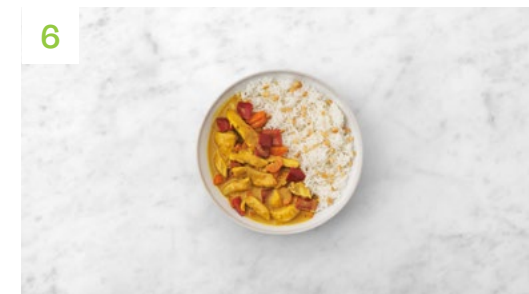
Deglaze the pan with the coconut milk and 200 ml [400 ml] water*.

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-chillistir 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/



Sauté de poulet grillé au curry aux cacahuètes et au piment doux accompagné de carotte et de poivron

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

1



Émincé de poulet



Riz thaï



Poivrons multicolores



Beurre de cacahuètes



Carottes



Cacahuètes salées



Gousse d'ail



Lait de coco



Sauce au piment doux



Poudre de curry de Madras

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sucre*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 économe et 1 petite casserole

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
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 2 g	2 x 2 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	3443 kJ/ 823 kcal
Lipides	5 g	36,3 g
– dont acides gras saturés	2,5 g	18,2 g
Glucides	11,3 g	81,5 g
– dont sucre	2,4 g	17,3 g
Protéines	6,4 g	46,6 g
Sel	0,07 g	0,52 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 !)

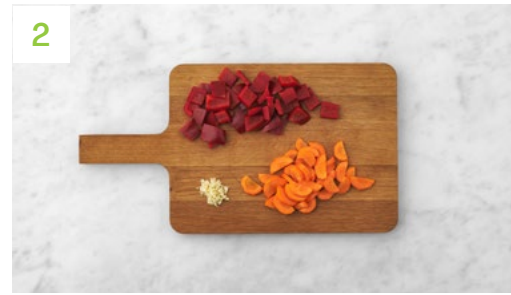


1 Cuire le riz

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 la longueur, puis en demi-lunes d'env. 0.5 cm.



3 Faire revenir les ingrédients

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le poulet émincé à feu vif 1 à 2 min.

Ajouter le poivron, les carottes et l'ail et faire revenir 3 à 4 min supplémentaires.

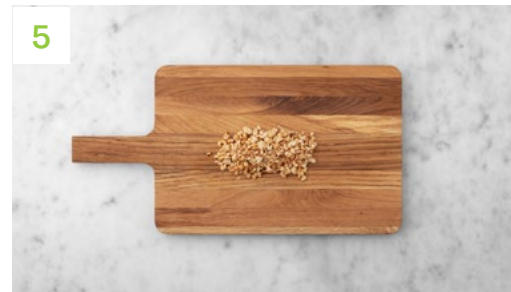
Ajouter le curry de Madras et faire revenir 1 min.



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 assaisonne avec du sel*, du poivre* et du sucre*. Laisser mijoter la sauce à feu doux pendant 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.



5 Dernières étapes

Hacher grossièrement les cacahuètes.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, disposer dans l'assiette et dresser le curry aux cacahuètes et au piment à côté. 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/

