

Poulet mit Aprikosen-Curry-Sauce dazu Ofenrübli und fluffiger Reis

Family 30 – 40 Minuten • 754 kcal • Tag 3 kochen

5



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Basmatireis



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Eschalotte



Rübli



Petersilie, glatt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 x	4 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Rüebli	4 x	100 g	8 x	100 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	4 g	2 x	4 g
getrocknete Aprikosen 14)	1 x	20 g	1 x	40 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	50 g	2 x	50 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	440 kJ/ 105 kcal	3154 kJ/ 754 kcal
Fett	3.7 g	26.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7.5 g
Kohlenhydrate	12.6 g	90.6 g
- davon Zucker	3.8 g	27.5 g
Eiweiss	5.5 g	39.8 g
Salz	0.08 g	0.56 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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



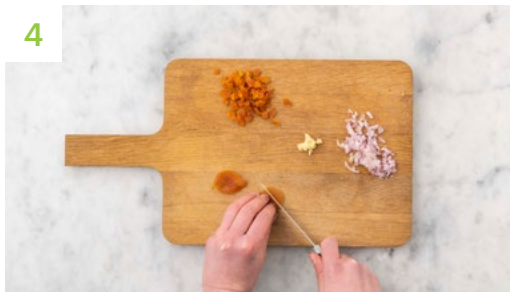
1 Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Sauce vorbereiten

Eschalotte und **Knoblauch** fein würfeln.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Petersilienblätter fein hacken.



2 Rüebli schneiden

Rüebli schälen, quer halbieren und danach längs in Stifte schneiden.

Rüeblistifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Poulet** lassen), mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Rüebli** 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.



5 Sauce vollenden

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Eschalotte** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten. Mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Aprikosenchutney**, **getrocknete Aprikosen** und „**Hello Curry**“ dazugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.

Zum Schluss 1 EL [2 EL] **Butter*** unterrühren und köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Poulet braten

Pouletbrustfilets von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Pouletbrust** auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

Fleisch aus der Bratpfanne nehmen und in den letzten 10 Min. der Rüebli garzeit mit in den Ofen geben und fertig backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterrühren.

Reis auf Teller verteilen, **Rüebli** und **Pouletbrust** dazu anrichten. **Poulet** mit **Petersilie** toppen und alles zusammen mit der **Aprikosen-Curry-Sauce** 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)





Chicken with apricot curry sauce served with baked carrots and fluffy rice

Family 30–40 minutes • 754 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Garlic clove



Basmati rice



“Hello Paprika” spice mix



Shallots



Carrots



Flat-leaf parsley



“Hello Curry” spice mix



Dried apricots



Apricot chutney



- 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*

Salt*, water*, butter*, oil*, chicken stock powder*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Carrots	4 x	100 g	8 x	100 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried apricots 14	1 x	20 g	1 x	40 g
Apricot chutney 9	1 x	50 g	2 x	50 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

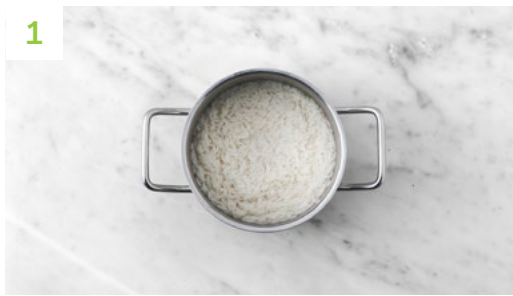
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 720 g)
Calories	440 kJ/105 kcal	3154 kJ/754 kcal
Fat	3.7 g	26.9 g
– of which saturated fats	1 g	7.5 g
Carbohydrate	12.6 g	90.6 g
– of which sugar	3.8 g	27.5 g
Protein	5.5 g	39.8 g
Salt	0.08 g	0.56 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 **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

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

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

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] 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 carrots

Peel the carrots, halve them crossways, then cut them lengthways into sticks.

Spread the carrot sticks on a baking tray lined with baking paper (leaving room for the chicken) and mix with the “Hello Paprika”, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake the carrots for 20–25 min. until soft.

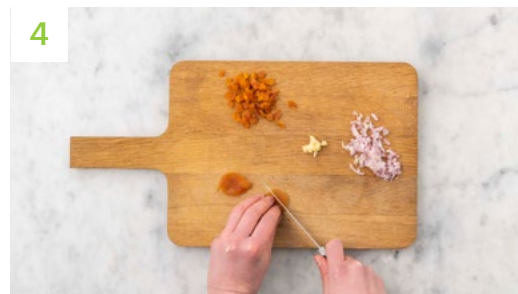


3 Fry the chicken

Season both sides of the chicken breast fillets with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat. Fry the chicken breast for 2 min. on both sides until golden brown.

Remove the meat from the pan and add to the carrots on the baking tray for the last 10 min. until cooked through.



4 Prepare the sauce

Finely dice the shallots and garlic.

Finely dice the dried apricots.

Finely chop the parsley leaves.



5 Finish the sauce

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan. Sauté the shallots and garlic for 2 min. Deglaze with 150 ml [300 ml] water*.

Add 4 g [8 g] chicken stock powder*, the apricot chutney, dried apricots and “Hello Curry” and simmer for about 3 min.

Finally, stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and simmer until the sauce thickens slightly. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Fluff the basmati rice with a fork and stir in 1 tbsp. [2 tbsp.] butter.

Apportion the rice on plates and serve with the carrots and chicken breast. Top the chicken with parsley and enjoy with the apricot curry sauce.

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 sauce aux abricots et curry, accompagné de carottes au four et de riz léger

Famille 30 – 40 minutes • 754 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Blancs de poulet



Gousse d'ail



Riz basmati



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Échalote



Carottes



Persil, plat



Mélange d'épices
« Hello curry »



Abricots secs



Chutney d'abricot



- 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*

Sel*, eau*, beurre*, huile*, bouillon de volaille en poudre*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Abricots secs 14	1 x 20 g	1 x 40 g
Chutney d'abricot 9	1 x 50 g	2 x 50 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

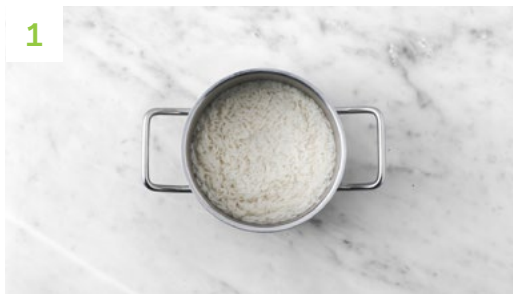
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 720 g)
Valeur calorique	440 kJ/ 105 kcal	3154 kJ/ 754 kcal
Lipides	3,7 g	26,9 g
- dont acides gras saturés	1 g	7,5 g
Glucides	12,6 g	90,6 g
- dont sucre	3,8 g	27,5 g
Protéines	5,5 g	39,8 g
Sel	0,08 g	0,56 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 **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

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

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 avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la 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 carottes

Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en bâtonnets.

Répartir les bâtonnets de carottes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour le poulet) et assaisonner avec du « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*. Enfourner les carottes pour 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



3 Faire cuire le poulet

Assaisonner les blancs de poulet des deux côtés avec du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire dorer les blancs de poulet 2 min de chaque côté.

Retirer la viande de la poêle et terminer la cuisson au four sur la plaque de four pendant les 10 dernières minutes de cuisson des carottes jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.



4 Préparer la sauce

Couper l'échalote et l'ail en petits dés.

Couper les abricots secs en petits dés.

Hacher finement les feuilles de persil.



5 Finir la sauce

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir l'échalote et l'ail 2 min. Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau*.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, le chutney d'abricots, les abricots secs et le « Hello Curry » et laisser mijoter env. 3 min.

Pour finir, incorporer 1 cs [2 cs] de beurre* et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Aérer le riz basmati à l'aide d'une fourchette et incorporer 1 cs [2 cs] de beurre*.

Répartir le riz sur des assiettes, ajouter les carottes et les blancs de poulet. Saupoudrer le poulet de persil et déguster le tout avec la sauce aux abricots et au curry.

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/

