

# Pouletgeschnetzeltes in Tomaten-Rahmsauce auf Kräuterris und Lauch

Family High Protein 25 – 35 Minuten • 655 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Basmatireis



Lauch



Halbrahm aus Saland



Rüebli



Petersilie, glatt



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# 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 mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 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	417 kJ/ 100 kcal	2739 kJ/ 655 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	6.4 g	42.3 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. **Poulet, Rüebli** sowie **Lauch** darin 5 – 6 Min. goldbraun braten, bis alles ein wenig Farbe bekommt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Frikassee 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. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Reis vollenden

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



### Anrichten

**Kräuterreis** auf tiefe Teller verteilen und **Poulet-Tomaten-Frikassee** 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!

