

# Cremiges Pouletcurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Schwarzkümmel-Reis und Cashews

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1086 kcal • Tag 3 kochen

24



Pouletgeschnetzeltes



Kokosmilch



Madras-Curry-Pulver



Tomatenmark



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Babyspinat



Kichererbsen



Basmatireis



Schwarzkümmel



geröstete Cashewkerne



- 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\*

Butter\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, 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
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Madras-Curry-Pulver <sup>9)</sup>	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Schwarzkümmel	1 x 4 g	2 x 4 g
geröstete Cashewkerne <sup>2) 25)</sup>	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. 770 g)
Brennwert	590 kJ/ 141 kcal	4545 kJ/ 1086 kcal
Fett	7 g	53.6 g
– davon ges. Fettsäuren	3.8 g	29.2 g
Kohlenhydrate	12.07 g	93 g
– davon Zucker	1 g	8.1 g
Eiweiss	7.2 g	55.6 g
Salz	0.16 g	1.22 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



## 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.

2



## Während der Reis kocht

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

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

**Bratpfanneninhalte** mit **Kokosmilch**, **Tomatenmark**, **Currypulver**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen und alles 2 – 3 Min. kochen lassen.

3



## 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 **Cashews** 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, nigella rice and cashews

Save time 15–25 minutes • 1086 kcal • Cook on day 3

24



Diced chicken



Coconut milk



Madras curry powder



Tomato purée



Chopped garlic and onion in rapeseed oil



Baby spinach



Chickpeas



Basmati rice



Nigella seeds



Roasted cashews



- 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\*, oil\*, 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	1 x	250 g	2 x	250 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Madras curry powder <b>9)</b>	1 x	6 g	2 x	6 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Nigella seeds	1 x	4 g	2 x	4 g
Roasted cashews <b>2) 25)</b>	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. 770 g)
Calories	590 kJ/141 kcal	4545 kJ/1086 kcal
Fat	7 g	53.6 g
– of which saturated fats	3.8 g	29.2 g
Carbohydrate	12.07 g	93 g
– of which sugar	1 g	8.1 g
Protein	7.2 g	55.6 g
Salt	0.16 g	1.22 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



## While the rice is cooking

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, 4 g [8 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 cashews.

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/)



# Curry de poulet crémeux aux pois chiches

Pousses d'épinards, riz au cumin noir et noix de cajou

Gain de temps 15 – 25 minutes • 1086 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Émincé de poulet



Lait de coco



Poudre de curry de Madras



Concentré de tomate



Ail et oignon hachés dans l'huile de colza



Pousses d'épinards



Pois chiches



Riz basmati



Cumin noir



Noix de cajou grillées



- 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\*, huile\*, 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
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 6 g	2 x 6 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Cumin noir	1 x 4 g	2 x 4 g
Noix de cajou grillées 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. 770 g)
Valeur calorique	590 kJ/ 141 kcal	4545 kJ/ 1086 kcal
Lipides	7 g	53,6 g
- dont acides gras saturés	3,8 g	29,2 g
Glucides	12,07 g	93 g
- dont sucre	1 g	8,1 g
Protéines	7,2 g	55,6 g
Sel	0,16 g	1,22 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



## 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.

2



## Pendant la cuisson du riz

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.

Dégeler le contenu de la poêle avec du lait de coco, du concentré de tomate, du curry en poudre, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 50 ml [100 ml] et laisser cuire le tout 2 à 3 min.

3



## 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 noix de cajou.

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/)

