

Poulet-Reispfanne mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Rüebli und karamellierte Zwiebeln

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 667 kcal • Tag 3 kochen

29



Basmatireis



Pouletgeschnetzeltes



Rüebli



rote Zwiebel



Minze



gelbe Currypaste



Naturjoghurt aus Saland



Aprikosenchutney



Madras-Curry-Pulver



Erdnüsse, gesalzen

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Balsamicoessig*, Pouletbouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und
1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|----------------------------|------------|-----------|
| Basmatireis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Pouletgeschnetzeltes | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Rüebli | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Minze | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| gelbe Currypaste 9) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Aprikosenchutney 9) | 1 x 25 g | 1 x 50 g |
| Madras-Curry-Pulver 9) | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Erdnüsse, gesalzen 1) | 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. 610 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 456 kJ/ 109 kcal | 2793 kJ/ 667 kcal |
| Fett | 3.2 g | 19.9 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.5 g | 3.3 g |
| Kohlenhydrate | 12.9 g | 79.3 g |
| - davon Zucker | 3 g | 18.5 g |
| Eiweiss | 7.1 g | 43.8 g |
| Salz | 0.2 g | 1.21 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 **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Zwiebeln abziehen. Die Hälfte der **Zwiebeln** klein würfeln, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 300 ml [600 ml] heissem **Wasser***, 8 g [12 g] **Pouletbouillonpulver***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** eine **Pouletbouillon** herstellen.



4 Währenddessen

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Erdnüsse grob hacken.



2 Zwiebel braten

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

Zwiebelstreifen und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** darin für 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich und etwas karamellisiert sind. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



5 Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Bratpfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen. Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Reis ansetzen

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletgeschnetzeltes, **Zwiebelwürfel** und **Rüebli** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

Madras Curry und **gelbe Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Pouletbouillon** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln** und **Erdnüsse** toppen.

Zusammen mit dem **Minz-joghurt** 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!

