

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

Family 30 – 40 Minuten • 752 kcal • Tag 3 kochen

34



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Basmatireis



Eschalotte



Rübli



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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 mit Deckel

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
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
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 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. 720 g)
Brennwert	439 kJ/ 105 kcal	3144 kJ/ 752 kcal
Fett	3.7 g	26.8 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	5.4 g	38.6 g
Salz	0.08 g	0.54 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)

