

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

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 763 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Basmatireis



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Eschalotte



Rübli



Petersilie, glatt



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Getrocknete Cranberries



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 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
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 Cranberries (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	445 kJ/ 106 kcal	3193 kJ/ 763 kcal
Fett	3.7 g	26.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.5 g
Kohlenhydrate	13 g	93.1 g
- davon Zucker	4 g	28.9 g
Eiweiss	5.3 g	38.3 g
Salz	0.07 g	0.53 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. 0.5 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 Cranberries** fein würfeln.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 2 Rüebli schneiden

**Rüebli** schälen, quer halbieren, dann 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 Cranberries** 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

**Reis** 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!

