

Pouletfilet in cremiger Sambal-Badjak-Sauce dazu Curry-Reis und Gurkensalat

High Protein 20 – 30 Minuten • 840 kcal • Tag 3 kochen

34



Sambal Badjak



Ketjap Manis



Kokosmilch



Erdnüsse, gesalzen



Limette, gewachst



Basmatireis



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Gurke



Pouletbrustfilet



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch trocken mit Küchenpapier.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Sambal Badjak	1 x 30 g	2 x 30 g
Ketjap Manis 11) 15)	1 x 18 ml	2 x 18 ml
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 740 g)
Brennwert	478 kJ/ 114 kcal	3515 kJ/ 840 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	22.2 g
Kohlenhydrate	11 g	81 g
– davon Zucker	2.4 g	17.5 g
Eiweiss	6.1 g	45.1 g
Salz	0.24 g	1.77 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** und „Hello Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Reis** das **Wasser*** aufgenommen hat.

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

Pouletbrustfilet salzen* und darin 1 Min. pro Seite scharf anbraten.

Für das Poulet

Hitze reduzieren, mit **Sambal Badjak**, **Ketjap Manis** und **Kokosmilch** ablöschen. Deckel aufsetzen und 7 – 9 Min. köcheln lassen.

Limette vierteln.

Gurke in Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel **Gurkenscheiben**, die Hälfte der **Erdnüsse**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anrichten

Deckel abnehmen und nach Belieben weiterkochen um die **Sauce** weiter einzudicken.

Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Poulet nach Belieben herausnehmen und in Streifen schneiden.

Gelben **Curry-Reis** auf tiefe Teller geben. **Poulet**, **Sambal-Sauce** und **Gurkensalat** daneben anrichten. Mit **Erdnüssen** und restliche **Limettenschnitzen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

