

Poulet in Curry-Rahm-Sauce mit Rüebl-Reis und grünen Bohnen

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 684 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Basmatireis



Rüebl



Buschbohnen



Zwiebel



Halbrahm aus Saland



Tomatenmark



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- 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*

Salz*, Pouletbouillonpulver*, Öl*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosser Topf mit Deckel,
1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	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. 700 g)
Brennwert	407 kJ/ 97 kcal	2862 kJ/ 684 kcal
Fett	3.5 g	24.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.2 g	8.7 g
Kohlenhydrate	10.7 g	75 g
- davon Zucker	1.7 g	11.8 g
Eiweiss	5.9 g	41.7 g
Salz	0.03 g	0.21 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) **22)** Mandeln

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** nach Belieben quer halbieren oder ganz lassen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und grob raffeln.



2 Reis kochen

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 **Rüebli** zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesaugt ist.



3 Bohnen kochen

Währenddessen in einen grossen Topf 1 L heisses **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Bohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Bohnen mithilfe des Deckels abgiessen, 1 TL [2 TL] **Butter*** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



4 Mandeln rösten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletfilets darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, **salzen*** und **pfeffern***. **Zwiebelstreifen** beim Wenden dazugeben.



5 Sauce kochen

Tomatenmark zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

Anschliessend mit **Halbrahm** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und „Hello Curry“ unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Sauce abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Bohnen und **Pouletfilets** daneben legen, mit **Currysauce** begiessen und mit **Mandelblättchen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

