

One-Pan Poulet-Reis mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Rüeblli und karamellierte Zwiebeln

30 – 40 Minuten • 674 kcal • Tag 3 kochen

29



Basmatireis



Pouletgeschnetzeltes



Rüeblli



rote Zwiebel



Minze



gelbe Currypaste



Naturjoghurt aus Saland



Aprikosenchutney



Madras-Curry-Pulver



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

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. 620 g)
Brennwert	459 kJ/ 110 kcal	2821 kJ/ 670 kcal
Fett	3.2 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.4 g
Kohlenhydrate	13.2 g	81 g
- davon Zucker	3.2 g	19.9 g
Eiweiss	6.9 g	42.7 g
Salz	0.19 g	1.2 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!

