

Pouletgeschnetzeltes in Tomaten-Rahmsauce auf Kräuterrreis und Lauch

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Basmatireis



Lauch



Halbrahm aus Saland



Rüebli



Petersilie, glatt



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 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. 660 g)
Brennwert	416 kJ/ 99 kcal	2730 kJ/ 653 kcal
Fett	3.5 g	22.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12.1 g
Kohlenhydrate	10.9 g	71.8 g
– davon Zucker	1.8 g	11.6 g
Eiweiss	6.3 g	41.1 g
Salz	0.13 g	0.82 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)

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



Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Frikassee vollenden

Tomatenmark, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und „**Hello Paprika**“ in die grosse Bratpfanne geben und 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und **Halbrahm** hinzufügen und abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Pouletbrust in 2 cm Stücke schneiden.

Petersilie hacken.



Reis vollenden

Kurz vor dem Servieren **Petersilie** unter den **Reis** heben.



Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Butter*** erhitzen. **Poulet**, **Rüebli** sowie **Lauch** darin 5 – 6 Min. goldbraun braten, bis alles ein wenig Farbe bekommt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Kräuterreis auf tiefe Teller verteilen und **Poulet-Tomaten-Frikassee** daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

