

Poulet mit Aprikosen-Curry-Sauce dazu Ofenrüebl und fluffiger Reis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 752 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Basmatireis



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Eschalotte



Rüebl



Petersilie, glatt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



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 Aprikosen 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	439 kJ/ 105 kcal	3144 kJ/ 752 kcal
Fett	3.7 g	26.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7.5 g
Kohlenhydrate	12.6 g	90.6 g
- davon Zucker	3.8 g	27.5 g
Eiweiss	5.4 g	38.6 g
Salz	0.08 g	0.54 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. 0.25 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.



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.

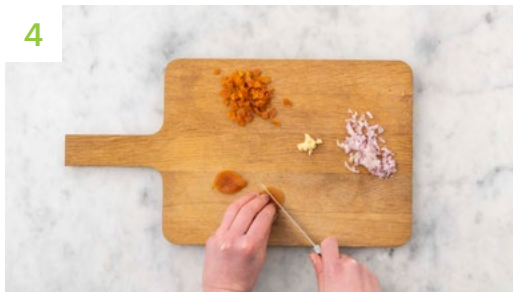


3 Poulet braten

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.



4 Sauce vorbereiten

Eschalotte und **Knoblauch** fein würfeln.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Petersilienblätter fein hacken.



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 **Aprikosen** 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.



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!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

