



EXOTISCHES POULET-KOKOS-CURRY

mit Blumenkohl und Rüeblireis



HELLO KOKOSMILCH!

Kokosmilch ist reich an Nährstoffen. Dazu gehören insbesondere Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, B1, B2, B3, B4, B6 und Vitamin E.



Pouletbrustfilets



Rüeblireis



Jasminreis



Blumenkohl



rote Peperoni



gelbe Currypaste



Kokosmilch



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Exotisch und einfach zubereitet: Für den Hauch Asien auf Deinem Teller benötigst Du lediglich zwei Töpfe und der Reis kocht sich fast von selbst! Die Kombination mit zartem Poulet, cremiger Kokosmilch und frischem Gemüse sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis ohne Gluten und ist ausserdem **protein-** und **ballaststoffreich**. Lass es Dir schmecken!

Gemüse waschen und **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. Erhitze **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**) und eine **grosse Pfanne**.



1 REIS KOCHEN

Rüebli schälen und grob raffeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] heisses **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Rüebli raschel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der grossen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** erwärmen, **Blumenkohlröschen**, **Peperonistreifen** und 1 TL [2 TL] **gelbe Currypaste** (**Vorsicht: scharf!**) dazugeben und 2–3 Min. unter Rühren anbraten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Blumenkohl in Röschen aufteilen. **Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 1 cm schmale Streifen schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Angebratene **Pouletstreifen** zufügen, mit **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] heissem **Wasser** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 POULETBRUST ANBRATEN

Pouletbrustfilets in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer grossen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, **Pouletstreifen** darin 2–3 Min. scharf anbraten, dann etwas **salzen** und **pfeffern**. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Rüeblireis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Poulet-Kokos-Curry** dazu anrichten und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rüebli	1	2
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Blumenkohl	1 (klein)	1
rote Peperoni	1	2
Pouletbrustfilets	2	4
gelbe Currypaste ¹⁵⁾	1 TL	2 TL
Kokosmilch	150 ml	300 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer, Butter ⁷⁾

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	391 kJ/94 kcal	2721 kJ/652 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiss	7 g	47 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

⁷⁾ Milch ¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



EXOTIC CHICKEN AND COCONUT CURRY

with cauliflower and carrot rice



HELLO COCONUT MILK!

Coconut milk is full of nutrients. In particular: potassium, sodium, iron, magnesium and vitamins C, B1, B2, B3, B4, B6 and E.



Chicken breast



Carrots



Jasmine rice



Cauliflower



Red peppers



Yellow curry paste



Coconut milk

30 minutes

Level 2

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-3

Exotic and easy to make: To add a touch of Asia to your plate all you need is two pots – the rice practically cooks itself! The combination of tender chicken, creamy coconut milk and fresh vegetables ensures a unique, delicious taste experience without gluten, and it's also rich in **protein** and dietary fibre. Enjoy your meal!

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll. Boil **300 ml [600 ml]** water in the kettle. You will also need: a vegetable grater, a vegetable peeler, a sieve, a small pot (with lid) and a large frying pan.



1 COOK RICE

Peel and coarsely grate the carrots. Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear. Fill a small pot with 250 ml [500 ml] hot water, season with a pinch of salt and bring to the boil. Add rice and grated carrots. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the rice swell for at least 10 min.



2 PREPARE VEGETABLES

Divide the cauliflower into florets. Cut the red peppers in half; remove the core, and cut the pepper halves into strips approx. 1 cm wide.



3 SAUTÉ CHICKEN BREAST

Cut the chicken breast into strips approx. 1 cm wide. In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil and sauté the strips of chicken breast on high heat for 2-3 min., then season with a little salt and pepper. Then remove from the frying pan and place to one side.



4 SAUTÉ VEGETABLES

In the large frying pan, heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] butter, add cauliflower florets, strips of pepper and 1 tsp. [2 tsp.] yellow curry paste (warning: spicy!) and stir-fry for 2-3 min.



5 COMPLETE THE CURRY

Add sautéed strips of chicken, deglaze with coconut milk and 50 ml [100 ml] hot water and simmer for approx. 10 min. more. Finally, season with salt and pepper.



6 ARRANGE

After it has swollen, fluff up the carrot rice with a fork and apportion onto plates. Serve with chicken and coconut curry and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Carrots	1	2
Jasmine rice ¹⁵⁾	150 g	300 g
Cauliflower	1 (small)	1
Red peppers	1	2
Chicken breast	2	4
Yellow curry paste ¹⁵⁾	1 tsp.	2 tsp.
Coconut milk	150 ml	300 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt*, oil*, pepper*, butter* ⁷⁾

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

📌 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	391 kJ/94 kcal	2721 kJ/652 kcal
Fat	4 g	25 g
- incl. saturated fats	3 g	16 g
Carbohydrate	9 g	59 g
- incl. sugar	3 g	19 g
Protein	7 g	47 g
Dietary fibre	2 g	13 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

⁷⁾ Milk ¹⁵⁾ May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Poulet exotique au coco et au curry

accompagné de chou-fleur et de riz aux carottes



HELLO LAIT DE COCO !

Le lait de coco est riche en nutriments. Il contient en particulier du potassium, du sodium, du fer, du magnésium ainsi que les vitamines C, B1, B2, B3, B4, B6 et E.



Blancs de poulet



Carottes



Riz thaï



Chou-fleur



Poivron rouge



Pâte de curry jaune



Lait de coco

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Régal léger

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Exotique et simple à préparer : pour ce voyage culinaire en Asie, vous aurez seulement besoin de deux casseroles et de riz ! L'association de la viande tendre de poulet, du lait de coco crémeux et de légumes frais garantit des saveurs uniques sans gluten et est riche en **protéines** et fibres. Régalez-vous !

Laver les légumes et sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **300 ml [600 ml]** d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une râpe à légumes, un éplucheur à légumes, une passoire, une petite casserole (avec un couvercle) et une grande poêle.



1 CUIRE LE RIZ

Peler les carottes et les râper grossièrement. Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 250 ml [500 ml] d'eau chaude, saler légèrement et porter à ébullition. Faire cuire le riz et les carottes râpées à feu moyen environ 10 min. sous couvercle. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler au moins 10 min sous couvercle.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Séparer les têtes de chou-fleur. Couper les poivrons en deux, enlever les graines et couper les moitiés de poivron en lamelles d'env. 1 cm.



3 FAIRE REVENIR LE BLANC DE POULET

Couper les **filets** de blanc de **poulet** en pièces d'environ 1 cm de largeur. Chauffer dans une grande poêle 1 cs [2 cs] d'**huile**, faire revenir dedans env. 2 à 3 min. les blancs de **poulet** à feu vif, saler et poivrer. Les sortir de la poêle et réserver.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer dans la grande poêle 1 cs [2 cs] de beurre et cuire dedans 2 à 3 min en les retournant régulièrement les têtes de chou-fleur, les lamelles de poivron et 1 cc [2 cc] de pâte de **curry** jaune (attention : épicé !).



5 METTRE LA TOUCHE FINALE AU CURRY

Ajouter les blancs de **poulet** dorés, déglacer avec le lait de coco et 50 ml [100 ml] d'eau chaude et laisser mijoter env. 10 min encore. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.



6 DRESSER

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le riz avec une fourchette et le servir dans les assiettes. Incorporez le **curry** de **poulet** et coco et savourer.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Carottes	1	2
Riz thaï 15)	150 g	300 g
Chou-fleur	1 (petit)	1
Poivron rouge	1	2
Blancs de poulet	2	4
Pâte de curry jaune 15)	1 cc	2 cc
Lait de coco	150 ml	300 ml

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel*, huile*, poivre*, beurre* 7)

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	391 kJ/94 kcal	2721 kJ/652 kcal
Graisse	4 g	25 g
- dont acides gras saturés	3 g	16 g
Glucides	9 g	59 g
- dont sucre	3 g	19 g
Protéines	7 g	47 g
Fibres	2 g	13 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lait 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch