



Cremig mildes Kürbis-Kokos-Curry

mit gebratenen Pouletbruststreifen und Peperoncinireis



HELLO KOKOSMILCH

Nicht zu verwechseln mit Kokoswasser! Für Kokosmilch mischt man das Fruchtfleisch der Kokosnuss mit heissem Wasser und presst daraus die Milch.



gelbe Currypaste



rote Peperoncini



Kokosmilch



Jasminreis



Hokkaido-Kürbis



Pouletbrustfilets



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb** und **1 kleinen Topf**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 FÜR DIE CURRYSAUCE

Hitze weiter reduzieren.

Bratpfanneninhalte mit **Kokosmilch, Pouletbouillon, Currypaste** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen. **Curry** offen für 10 – 12 Min. kochen lassen, bis die **Sauce** etwas dickflüssiger wird, der **Kürbis** weich und das **Poulet** durchgegart ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls die Sauce zu dick oder zu wenig sein sollte, kannst Du noch einen Schluck Wasser hinzugeben.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Pouletbrustfilets längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



5 REIS VOLLENDEN

Peperoncini halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** in dünne Streifen schneiden.

Nach der Kochzeit den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und dabei 1 EL [2 EL] **Butter*** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack unterheben.



3 ZUTATEN ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pouletbruststreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Kürbis und den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben, **Knoblauch** hinzupressen und alles zusammen für weitere 2 – 3 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Curry und **Peperoncinireis** auf tiefen Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** bestreuen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Pouletbrustfilets	2 x	120 g	4 x	120 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	1 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Hokkaido-Kürbis	1 x	400 g	1 x	800 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
gelbe Currypaste	1 x	20 g	1 x	40 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Pouletbouillon* für Schritt 4		100 ml		200 ml
heisses Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Wasser* für Schritt 4		100 ml		200 ml
Butter* 5) für Schritt 5		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen 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	549 kJ/131 kcal	3.155 kJ/754 kcal
Fett	6 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	13 g	79 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	7 g	38 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

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



Creamy mild pumpkin and coconut curry

with fried strips of chicken and peperoncini rice



HELLO COCONUT MILK

Not to be confused with coconut water! To obtain coconut milk, you need to mix the flesh of the coconut with hot water and then squeeze the milk out of it.



Yellow curry paste



Red peperoncini



Coconut milk



Jasmine rice



Hokkaido pumpkin



Chicken breast fillets



Garlic cloves



Spring onion

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1-3

Wash the **vegetables** and dab the **meat** dry with kitchen roll.
You will also need: **1 large frying pan**, **1 garlic press**, **1 sieve** and **1 small pot**.



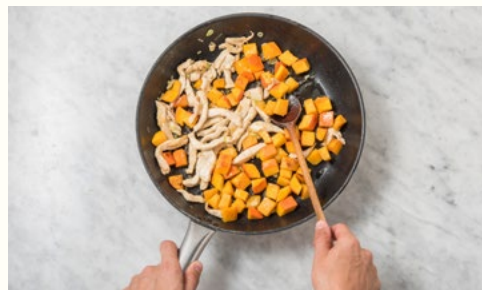
1 COOK RICE

Heat **water** in the **kettle**.
Rinse **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the **water** is clear. Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add a little **salt*** and bring to the boil.
Stir in **rice**, 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 SHORT PREPARATION

Halve the **chicken breast fillets** lengthways and cut into strips 1 cm wide.
Peel the **garlic**.
Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep separate**.



3 SAUTÉ INGREDIENTS

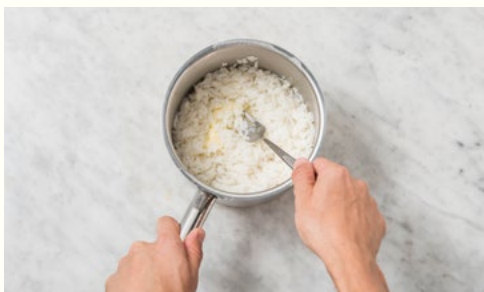
Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté **strips of chicken breast** for 3-4 min. on high heat.
Add the **pumpkin** and the white part of the **spring onion**, press in the **garlic** and sauté everything together for 2-3 min. more.



4 FOR THE CURRY SAUCE

Further reduce heat.
Deglaze contents of frying pan with **coconut milk**, **chicken stock**, **curry paste** and 100 ml [200 ml] **water***. Cook **curry** for 10-12 min. until the **sauce** thickens a little, the **pumpkin** becomes soft and the **chicken** is cooked through. Season with **salt*** and **pepper***.

★ **TIP:** If the sauce is too thick or there is too little of it, you can add a sip of water.



5 FINISH RICE

Halve the **peperoncini (warning: spicy!)**, remove core and cut **peperoncini halves** into thin strips.
When it is cooked, loosen the **rice** a little with a fork and mix in 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** and **peperoncini strips** according to taste.



6 SERVE

Arrange **curry** and **peperoncini rice** on deep plates and **sprinkle** with the green part of the **spring onion**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chicken breast fillets	2 x	120 g	4 x	120 g
Garlic cloves	1 x	4 g	1 x	4 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g	1 x	800 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Yellow curry paste	1 x	20 g	1 x	40 g
Red peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Chicken stock* for step 4		100 ml		200 ml
Hot water* for step 1		300 ml		600 ml
Water* for step 4		100 ml		200 ml
Butter* 5) for step 5		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
🕒 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	549 kJ/131 kcal	3,155 kJ/754 kcal
Fat	6 g	33 g
- incl. saturated fats	4 g	24 g
Carbohydrate	13 g	79 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	7 g	38 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

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

f i y p #HelloFreshCH

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



Curry crémeux doux à la citrouille et à la noix de coco

avec des lanières de poulet poêlées et du riz au piment rouge



HELLO LAIT DE COCO

Ne pas confondre avec l'eau de noix de coco ! Pour obtenir le lait de coco, on mélange la chair de la noix de coco à de l'eau chaude et on en extrait le lait.



Pâte de curry jaune



Piment rouge



Lait de coco



Riz thaï



Potimarron



Blancs de poulet



Gousse d'ail



Oignon de printemps

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Laver les **légumes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 presse-ail**, **1 passoire** et **1 petite casserole**.



1 CUIRE LE RIZ

Chauffer de l'**eau** dans la **bouilloire**.
 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 300 ml [600 ml] d'**eau*** **chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition.
 Y mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



2 PRÉPARATIFS

Couper les **blancs de poulet** en deux, puis en lanières d'env. 1 cm de large.
 Peler l'**ail**.
 Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.



3 FAIRE REVENIR LES INGRÉDIENTS

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y saisir à feu vif les **lanières de poulet** 3 à 4 min.
 Ajouter la **citrouille** et la partie blanche de l'**oignon de printemps**, presser l'**ail** et faire revenir le tout 2 à 3 minutes.



4 POUR LA SAUCE AU CURRY

Baisser encore le feu.
 Déglacer le contenu de la poêle avec du **lait de coco**, du **bouillon de poulet**, la **pâte de curry** et 100 ml [200 ml] d'**eau***. Laisser mijoter le **curry** 10 à 12 min. sans couvercle jusqu'à ce que la **sauce** commence à épaissir, que la **citrouille** soit tendre et le **poulet** bien cuit.
 Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.
★ASTUCE: si la sauce est trop épaisse ou s'il n'y en a pas assez, vous pouvez ajouter un peu d'eau.



5 FINIR LE RIZ

Couper le **piment** en deux (**attention : piquant !**), retirer les **graines** et couper en fines rondelles.
 Après cuisson, égrainer le **riz** avec une fourchette et incorporer 1 cs [2 cs] de **beurre*** et des **rondelles de piment** selon les goûts.



6 DRESSER

Servir le **curry** et le **riz au piment** dans des assiettes creuses et parsemer de la partie verte de l'**oignon de printemps**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	1 x	4 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Potimarron	1 x	400 g	1 x	800 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Pâte de curry jaune	1 x	20 g	1 x	40 g
Piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Bouillon de poulet* pour l'étape 4		100 ml		200 ml
Eau chaude* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Eau* pour l'étape 4		100 ml		200 ml
Beurre* 5) pour l'étape 5		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.
 ☞ 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	549 kJ/131 kcal	3 155 kJ/754 kcal
Graisse	6 g	33 g
- dont acides gras saturés	4 g	24 g
Glucides	13 g	79 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	7 g	38 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

5) Lait

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



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