

Kürbis-Poulet-Curry mit Chilireis getoppt mit Frühlingszwiebeln

30 – 40 Minuten • 3.140 kJ/751 kcal • Tag 2 kochen

3



gelbe Currypaste



rote Peperoncini



Kokosmilch



Jasminreis



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Pouletbrustfilet



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillon*, Butter*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
gelbe Currypaste	1 x 20 ml	1 x 40 ml
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
Pouletbrustfilet	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
Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Gemüsebouillon* für Schritt 4	4 g	8 g
Wasser* für Schritt 4	100 ml	200 ml
Butter* für Schritt 5	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	472 kj/113 kcal	3.140 kj/751 kcal
Fett	5.37 g	35.71 g
– davon ges. Fettsäuren	3.76 g	25.02 g
Kohlenhydrate	10.40 g	69.24 g
– davon Zucker	1.28 g	8.50 g
Eiweiss	6.04 g	40.17 g
Salz	0.236 g	1.571 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 : keine.



Reis Kochen

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.



Für Die Currysauce

Hitze weiter reduzieren. Bratpfanneninhalt mit **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillon***, **Currypaste** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen. Alles 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. Falls die Sauce zu dick oder zu wenig sein sollte, kannst du noch einen Schluck **Wasser** hinzu geben.



Kleine Vorbereitung

Pouletbrustfilet längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



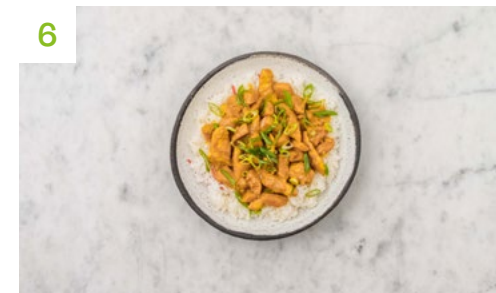
Reis Vollenden

Peperoncini halbieren (**Achtung: scharf!**), Strunk und **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.



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.



Anrichten

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

En Guete!



Pumpkin and chicken curry with chilli rice, topped with spring onions

30 – 40 minutes • 3,140 kj/751 kcal • Cook on day 2

3



Yellow curry paste



Red peperoncini



Coconut milk



Jasmine rice



Hokkaido pumpkin,



peeled and diced



Chicken breast fillet



Garlic cloves

Spring onion

Good to have at hand

Vegetable stock*, butter*, water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll.

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 small pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Yellow curry paste	1 x 20 ml	1 x 40 ml
Red peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Hokkaido pumpkin, peeled and diced	1 x 200 g	1 x 400 g
Chicken breast fillet	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
Water* for step 1	300 ml	600 ml
Oil* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Vegetable stock* for step 4	4 g	8 g
Water* for step 4	100 ml	200 ml
Butter* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

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

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Calories	472 kJ/113 kcal	3.140 kJ/751 kcal
Fat	5.37 g	35.71 g
- incl. saturated fats	3.76 g	25.02 g
Carbohydrate	10.40 g	69.24 g
- incl. sugar	1.28 g	8.50 g
Protein	6.04 g	40.17 g
Salt	0.236 g	1.571 g

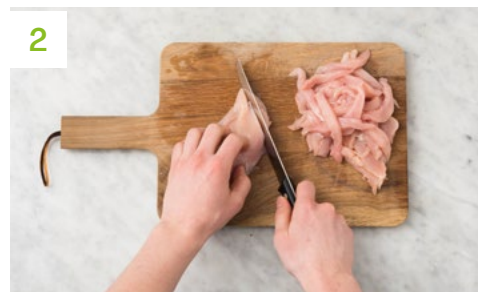
Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: none.



Cook rice

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 pinch of **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.



Short preparation

Halve **chicken breast fillet** lengthways and cut it into 1 cm strips. Peel the **garlic**. Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.



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.



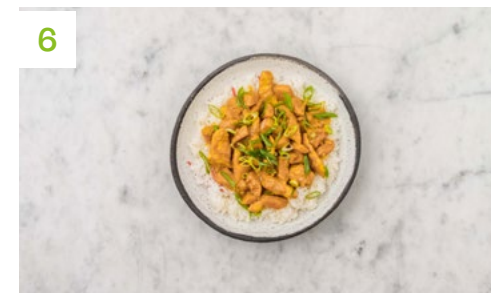
For the curry sauce

Further reduce heat. Deglaze contents of frying pan with coconut milk, 4 g [8 g] **vegetable stock***, **curry paste** and 100 ml [200 ml] **water***. Cook everything for 10-12 min. until the **sauce** thickens a little, the **pumpkin** is soft and the **chicken** is cooked through. Season with **salt*** and **pepper***. If the **sauce** is too thick or there is too little of it, you can add a sip of **water**.



Finish rice

Halve **peperoncini (warning: spicy!)**, remove stalk and 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.



Serve

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

Bon appetit!

Curry de potimarron et de poulet avec du riz au piment garni de ciboulette

30 – 40 minutes • 3 140 kJ/751 kcal • Cuisiner au 2e jour

3



Pâte de curry jaune



Piment rouge



Lait de coco



Riz thaï



Potimarron, pelé et coupé
en dés



Blancs de poulet



Gousse d'ail



Oignon de printemps

C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte de curry jaune	1 x 20 ml	1 x 40 ml
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Potimarron, pelé et coupé en dés	1 x 200 g	1 x 400 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
Eau* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Huile* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Bouillon de légumes* pour l'étape 4	4 g	8 g
Eau* pour l'étape 4	100 ml	200 ml
Beurre* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	472 kJ/113 kcal	3 140 kJ/751 kcal
Graisse	5.37 g	35.71 g
- dont acides gras saturés	3.76 g	25.02 g
Glucides	10.40 g	69.24 g
- dont sucre	1.28 g	8.50 g
Protéines	6.04 g	40.17 g
Sel	0.236 g	1.571 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : aucun.



1 Cuire le riz

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. Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



2 Petite préparation

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 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.



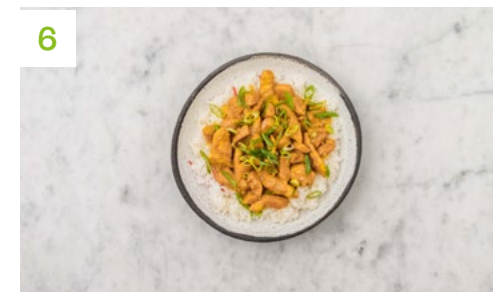
4 Pour la sauce au curry

Baisser encore le feu. Déglacer le contenu de la casserole avec du **lait de coco**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes***, de la **pâte de curry** et 100 ml [200 ml] d'**eau***. Laisser mijoter le tout 10 à 12 min. sans couvercle jusqu'à ce que la **sauce** commence à épaissir, que le potimarron soit tendre et le **poulet** bien cuit. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Si la sauce est trop épaisse ou s'il n'y en a pas assez, 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 !