

# Poulet in Curry-Rahm-Sauce mit Rüebli-Reis und grünen Bohnen

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 688 kcal • Tag 3 kochen

14



Rüebli



Basmatireis



Zwiebel



Buschbohnen



Mandeln, gehobelt



Tomatenmark



Halbrahm



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Pouletbrustfilet



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Halbrahm <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 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. 680 g)
Brennwert	426 kJ/ 102 kcal	2877 kJ/ 688 kcal
Fett	3.77 g	25.47 g
– davon ges. Fettsäuren	1.44 g	9.71 g
Kohlenhydrate	10.88 g	73.48 g
– davon Zucker	1.73 g	11.68 g
Eiweiss	6.15 g	41.57 g
Salz	0.020 g	0.134 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) 22) Mandeln

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



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** nach Belieben quer halbieren oder ganz lassen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Rüebli** nach Belieben schälen und grob raffeln.



## Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** und **Rüebli** hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



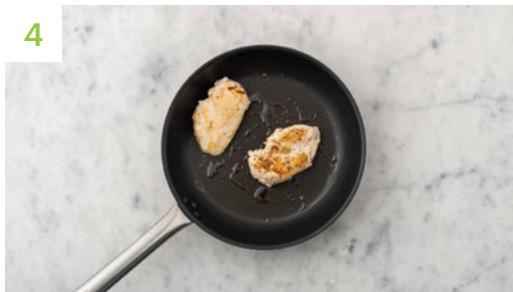
## Bohnen kochen

Einen grossen Topf mit reichlich heissem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Bohnen** hinzugeben und 8 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Dann mithilfe des Deckels abgiessen, 1 TL [2 TL] **Butter\*** dazugeben und mit den **Bohnen** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Mandeln rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe die **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und anschliessend herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Pouletfilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten.

Herausnehmen, **salzen\***, **pfeffern\*** und beiseitestellen.



## Sauce kochen

In der Bratpfanne **Zwiebelstreifen** 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

**Zwiebeln** mit **Halbrahm** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen. 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und „Hello Curry“ unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Pouletfilets** wieder in die Bratpfanne geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Bohnen** und **Pouletfilets** daneben legen, mit **Currysauce** begiessen, mit **Mandelblättchen** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Chicken in creamy curry sauce with rice, carrots and green beans

High protein Family 30-40 minutes • 688 kcal • Cook on day 3

14



Carrots



Basmati rice



Onion



French beans



Almond flakes



Tomato purée



Single cream



“Hello Curry” spice mix



Chicken breast fillet



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, butter\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 measuring jug and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Almond flakes <b>(22)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Single cream <b>(7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g

\*\*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 (approx. 680 g)
Calories	426 kJ/ 102 kcal	2877 kJ/ 688 kcal
Fat	3.77 g	25.47 g
- incl. saturated fats	1.44 g	9.71 g
Carbohydrate	10.88 g	73.48 g
- incl. sugar	1.73 g	11.68 g
Protein	6.15 g	41.57 g
Salt	0.020 g	0.134 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: 7)** Milk (including lactose) **(22)** Almonds

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



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water\* in the kettle.

Cut the ends off the beans, then halve the beans crossways or leave them whole if you prefer.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Peel the carrots if you prefer and coarsely grate them.



## 2 Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add a pinch of salt\* and bring to the boil.

Add the rice and carrots, cover, and simmer on low heat for about 10 min.

Then take the pot off the stove and let the rice carry on cooking with the lid on for at least 10 min.



## 3 Cook the beans

Fill a large pot with plenty of hot water, add salt\* and bring to the boil.

Add the beans and cook for 8-10 min. until tender.

Then drain using the lid, add 1 tsp. [2 tsp.] butter\* and mix with the beans. Season with salt\* and pepper\*.

In the meantime, continue with the recipe.



## 4 Toast the almonds

In a large frying pan, toast the almond flakes for 1-2 min. without fat until browned, then take them out.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan.

Fry the chicken fillets for 2-3 min. on each side until golden brown.

Remove, season with salt\* and pepper\*, then set aside.



## 5 Make the sauce

Sauté the onion strips in the frying pan for 2-3 min. without browning them.

Stir half [all] of the tomato purée into the onions and sauté for 1 min.

Deglaze the onions with the single cream and 100 ml [200 ml] water\*. Stir in 4 g [8 g] chicken stock powder\* and the "Hello Curry" and season with salt\* and pepper\*. Return the chicken fillets to the frying pan, cover, and simmer for 5-7 min. until the meat is no longer pink inside.



## 6 Serve

Fluff the rice with a fork and apportion onto plates.

Add the beans and chicken fillets, pour the curry on top, sprinkle with almond flakes and enjoy.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Poulet dans une sauce au curry accompagné de riz, de carottes et de haricots verts

Hautement protéiné **Famille** 30 – 40 minutes • 688 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Carottes



Riz basmati



Oignon



Haricots verts



Amandes effilées



Concentré de tomates



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello Curry »



Blanc de poulet



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Les basiques de votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*, beurre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Amandes émondées <b>22)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g

\*\*Tenir 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. 680 g)
Valeur calorique	426 kJ/ 102 kcal	2877 kJ/ 688 kcal
Lipides	3,77 g	25,47 g
- dont acides gras saturés	1,44 g	9,71 g
Glucides	10,88 g	73,48 g
- dont sucre	1,73 g	11,68 g
Protéines	6,15 g	41,57 g
Sel	0,020 g	0,134 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 : 7)** lait (comprenant du lactose) **22)** amandes

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



### 1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Couper les extrémités des haricots et, selon les goûts, couper les haricots en deux transversalement ou les laisser entiers.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Peler éventuellement les carottes et les râper grossièrement.



### 2 Cuire le riz

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau chaude\*, saler légèrement et porter à ébullition.

Ajouter le riz et les carottes, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



### 3 Faire cuire les haricots

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter les haricots et les faire cuire pendant 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Égoutter ensuite à l'aide du couvercle, ajouter 1 cc [2 cc] de beurre\* et mélanger aux haricots. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Continuer pendant ce temps la recette.



### 4 Griller les amandes

Dans une grande poêle, faire griller les amandes effilées pendant 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les retirer.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire cuire les filets de poulet 2 à 3 min de chaque côté.

Retirer le poulet, saler\*, poivrer\* et réserver.



### 5 Préparer la sauce

Dans la poêle, faire revenir des lamelles d'oignon 2 - 3 min jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Ajouter la moitié [la totalité] du concentré de tomates aux oignons et faire revenir 1 min.

Déglacer les oignons avec la crème demi-écrémée et 100 ml [200 ml] d'eau\*. Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et le mélange d'épices « Hello Curry », puis assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Remettre les filets de poulet dans la poêle et laisser mijoter à couvert pendant 5 à 7 min, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



### 6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans les assiettes.

Disposer les haricots et le poulet à côté, arroser de sauce au curry, parsemer d'amandes effilées et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

