

Poulet mit Aprikosen-Curry-Sauce dazu Ofenrübli und Butter-Wildreis

Family 30 – 40 Minuten • 3.453 kj/825 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Knoblauch



Wildreis-Mischung



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Eschalotte



Rübli



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Knoblauch	1 x	4 g	2 x	4 g
Wildreis-Mischung	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	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
Butter*, Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text		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	478 kJ/114 kcal	3453 kJ/825 kcal
Fett	4.86 g	35.11 g
- davon ges. Fettsäuren	1.78 g	12.90 g
Kohlenhydrate	12.42 g	89.81 g
- davon Zucker	3.82 g	27.65 g
Eiweiss	5.34 g	38.62 g
Salz	0.142 g	1.029 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!).



Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

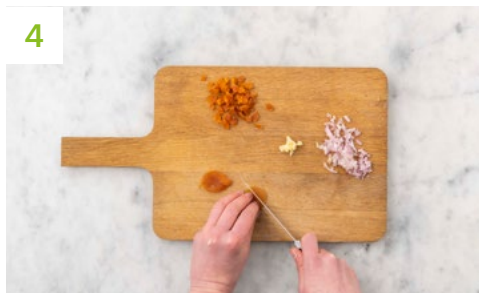
Wildreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem kleinen Topf 300 ml [600ml] **heisses Wasser*** mit etwas **Salz*** aufkochen, dann **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Sauce vorbereiten

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und beide fein würfeln.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Petersilie fein hacken.



Rüebli schneiden

Rüebli schälen, quer halbieren und danach längs in Stifte schneiden.

Rüeblistifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Poulet** lassen), mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rüebli 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.



Sauce vollenden

Die grosse Bratpfanne erneut mit 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

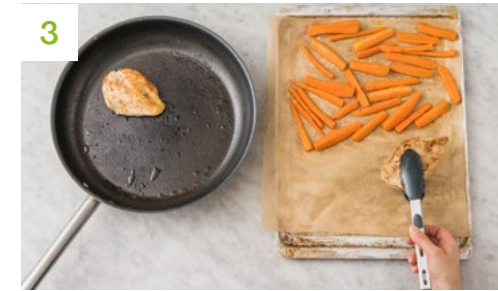
Eschalotte und **Knoblauchwürfel** darin 2 Min. anbraten.

150 ml [300 ml] **Wasser***, 4 g [8 g]

Pouletbouillonpulver*, **Aprikosenchutney** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** zugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.

Getrocknete Aprikosen und 20 g [40 g] **Butter*** zugeben und erneut einköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.

Die **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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** hineingeben und auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

Poulet aus der Bratpfanne nehmen, in den letzten 10 Min. der **Rüebli**zeit mit in den Ofen geben und fertig backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Wildreis mit einer Gabel auflockern und 20 g [40 g] **Butter*** unterheben.

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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Chicken with apricot curry sauce served with baked carrots and buttered wild rice

Family 30-40 minutes • 3.453 kj/825 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Garlic



Wild rice mix



"Hello Paprika" spice mix



Shallots



Carrot



Parsley



"Hello Curry" spice mix



Dried apricots



Apricot chutney



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

Good to have at hand

Butter*, salt*, pepper*, oil*, water*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Garlic	1 x 4 g	2 x 4 g
Wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Carrots	4 x 100 g	8 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x 4 g	2 x 4 g
Dried apricots 14	1 x 20 g	1 x 40 g
Apricot chutney 9	1 x 50 g	2 x 50 g
Butter*, oil*, water*, chicken stock powder*	Amounts specified in text	
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 (approx. 1.000 g)
Calories	478 kJ/114 kcal	3.453 kJ/825 kcal
Fat	4.86 g	35.11 g
- incl. saturated fats	1.78 g	12.90 g
Carbohydrate	12.42 g	89.81 g
- incl. sugar	3.82 g	27.65 g
Protein	5.34 g	38.62 g
Salt	0.142 g	1.029 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: **9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites.

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



Cook the rice

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat water in the kettle.

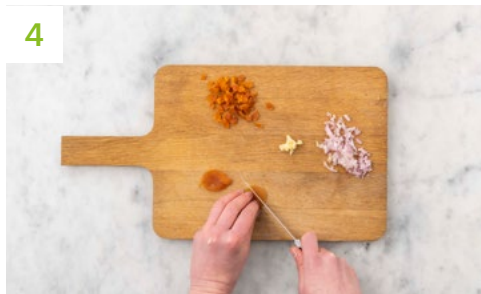
Rinse the wild rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Bring a small pot of 300 ml [600 ml] hot water* and a little salt* to the boil, then stir in the rice.

Bring back to the boil and cover with a lid.

Leave to simmer on a low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove and leave the rice, covered, to continue cooking for approx. 10 min.



Prepare the sauce

Peel shallots and garlic and dice both finely.

Finely dice the dried apricots.

Finely chop the parsley.



Chop the carrots

Peel the carrots, halve them crossways, then cut them lengthways into batons.

Spread carrot sticks on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the chicken) and mix with 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] oil*, the "Hello Paprika" spice mix, salt* and pepper*.

Roast the carrots in the oven for 20-25 min. until soft.



Finish the sauce

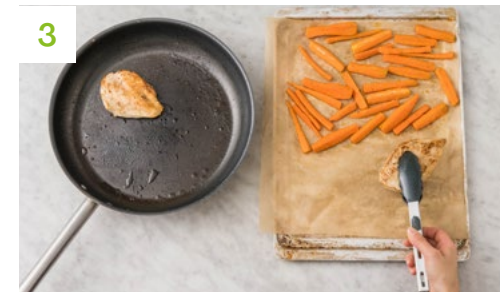
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan.

Sauté the diced shallot and garlic for 2 min.

Add 150 ml [300 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder*, the apricot chutney and the "Hello Curry" spice mix, and simmer for approx. 3 min.

Add the dried apricots and 20 g [40 g] butter* and simmer until the sauce has thickened slightly.

Season the sauce with salt* and pepper*.

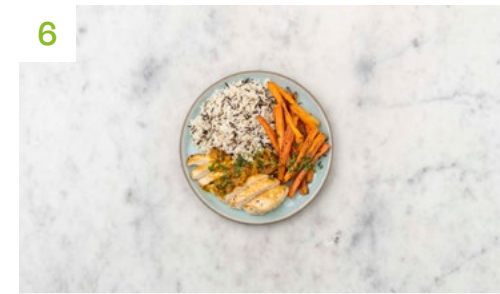


Fry the chicken

Season both sides of the chicken breast fillets with salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat, add the chicken breast and sauté for approx. 2 min. on each side until golden brown.

Remove the chicken from the frying pan, transfer to the oven for the last 10 min. of the carrot cooking time, and cook until the meat is no longer pink inside.



Serve

Fluff the wild rice with a fork and stir in 20 g [40 g] butter*.

Apportion rice onto plates and serve with the carrots and chicken breast.

Sprinkle the chicken with parsley and enjoy with the apricot curry sauce.

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!



Poulet au curry à l'abricot

servi avec des carottes au four et du riz sauvage au beurre

Famille 30 - 40 minutes • 3.453 kJ/825 kcal • Consommer dans les 3 jours

13



Blanc de poulet



Ail



Mélange de riz sauvage



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Échalote



Carottes



Persil



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Abricots secs



Chutney d'abricots



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Beurre*, sel*, poivre*, huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de riz sauvage	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Abricots secs 14)	1 x 20 g	1 x 40 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Beurre*, huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	478 kJ/114 kcal	3.453 kJ/825 kcal
Lipides	4.86 g	35.11 g
- dont acides gras saturés	1.78 g	12.90 g
Glucides	12.42 g	89.81 g
- dont sucre	3.82 g	27.65 g
Protéines	5.34 g	38.62 g
Sel	0.142 g	1.029 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 : 9) moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites.

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



Cuire le riz

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Chauffer de l'eau dans la bouilloire.

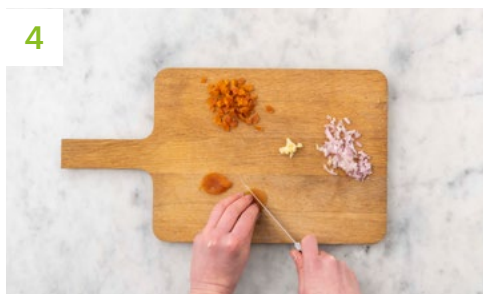
Rincer le riz sauvage à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau chaude* avec un peu de sel* et y verser le riz.

Porter à ébullition et mettre le couvercle.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



Préparer la sauce

Éplucher l'échalote et l'ail et couper en petits dés.

Couper les abricots secs en petits dés.

Hacher finement le persil.



Couper les carottes

Éplucher les carottes, les couper en deux, puis en fins bâtonnets de 0.5 cm.

Répartir les bâtonnets de carottes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour le poulet). Arroser d'1 cs [1.5 cs | 2 cs] d'huile d'olive*. Assaisonner avec le mélange d'épices « Hello paprika », du sel* et du poivre*.

Faire cuire les carottes au four 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Finir la sauce

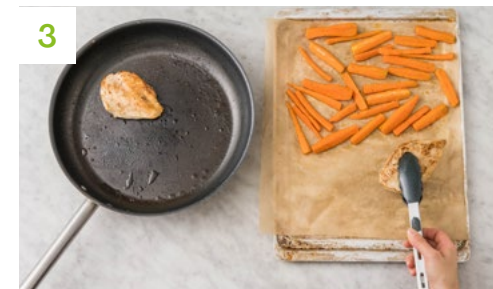
Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la grande poêle.

Faire revenir les dés d'échalote et d'ail 2 min.

Ajouter 150 ml [300 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, le chutney d'abricots et le mélange d'épices « Hello Curry » et laisser mijoter environ 3 min.

Ajouter les abricots secs et 20 g [40 g] de beurre* et laisser mijoter à nouveau jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

Saler* et poivrer* la sauce.



Faire cuire le poulet

Saler* et poivrer* les blancs de poulet sur les deux faces.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et saisir le poulet env. 2 min. de chaque côté à feu vif.

Enlever les blancs de poulet de la poêle, enfourner pour les 10 dernières minutes de cuisson des carottes et faire cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose.



Dresser

Aérer le riz sauvage à l'aide d'une fourchette et ajouter 20 g [40 g] de beurre*.

Servir le riz avec les carottes et le blanc de poulet.

Garnir le poulet de persil et déguster le tout avec de la sauce au curry et à l'abricot.

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/

