

Pulled Chicken in creamy Curry dazu Kohlrabi und Cashew-Topping

Family 30 – 40 Minuten • 796 kcal • Tag 3 kochen

24



Basmatireis



Halbrahm



Zwiebel



Rüebli



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Kohlrabi



Pouletbrust



Cashewkerne



Schnittlauch



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Pouletbrust	2 x 120 g	4 x 120 g
Cashewkerne 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 700 g)
Brennwert	472 kJ/ 113 kcal	3329 kJ/ 796 kcal
Fett	5.21 g	36.74 g
– davon ges. Fettsäuren	1.92 g	13.54 g
Kohlenhydrate	10.62 g	74.86 g
– davon Zucker	1.78 g	12.52 g
Eiweiss	6.01 g	42.37 g
Salz	0.016 g	0.114 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) **25)** Kaschunüsse

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



1 Reis kochen

Reichlich **Wasser*** in einem Wasserkocher erhitzen.

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.



2 Gemüse vorbereiten

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

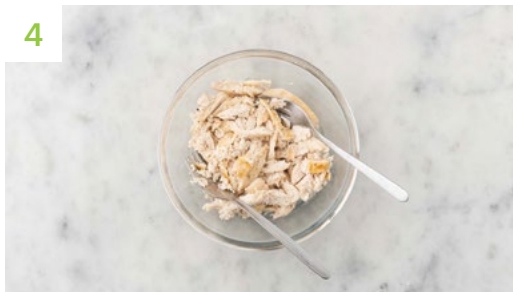
Rüebli längs vierteln und in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.



3 Poulet anbraten

Pouletbrust von beiden Seiten **salzen*** In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **Pouletbrust** für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie goldbraun ist.

Mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und 5 Min. abgedeckt köcheln lassen.



4 Poulet rupfen

Pouletbrust aus der Bratpfanne nehmen und mit 2 Gabeln auseinander zupfen.

Währenddessen das **Gemüse** weiter köcheln lassen.

Schnittlauch grob hacken.



5 Gemüse anbraten

Bratpfanneninhalte mit **Halbrahm**, „Hello Curry“, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Salz*** und **Pfeffer*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Pulled Chicken zurück in die Bratpfanne geben und 2 – 3 Min. abgedeckt köcheln.



6 Anrichten

Basmatireis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern verteilen und mit gehackten **Kräutern** garnieren.

Pulled Chicken Curry daneben anrichten und mit den **Cashewkernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Pulled chicken in creamy curry served with kohlrabi and cashew topping

Family 30-40 minutes • 796 kcal • Cook on day 3

24



Basmati rice



Single cream



Onion



Carrots



"Hello Curry" spice mix
Kohlrabi



Chicken breast



Cashew nuts



Chives



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, butter*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Kohlrabi	1 x	250 g	2 x	250 g
Chicken breast	2 x	120 g	4 x	120 g
Cashews 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 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. 700 g)
Calories	472 kJ/ 113 kcal	3329 kJ/ 796 kcal
Fat	5.21 g	36.74 g
- incl. saturated fats	1.92 g	13.54 g
Carbohydrate	10.62 g	74.86 g
- incl. sugar	1.78 g	12.52 g
Protein	6.01 g	42.37 g
Salt	0,016 g	0,114 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) **25)** Cashews

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



1 Cook the rice

Heat plenty of water* in a kettle.

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

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



2 Prepare the vegetables

Peel and halve the kohlrabi then cut into cubes 1 cm thick.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

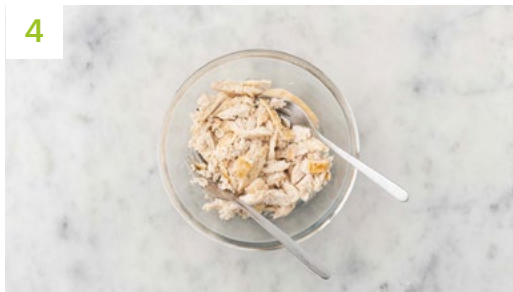
Quarter the carrot lengthways and cut it into 0.5 cm cubes.



3 Fry the chicken

Season the chicken breast on both sides with salt*. In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and fry the chicken breast for 2-3 min. per side until golden brown.

Deglaze with 150 ml [300 ml] water* and simmer, covered, for 5 min.



4 Pull chicken apart

Remove chicken breast from the frying pan and pick apart with 2 forks.

Meanwhile, continue to simmer the vegetables.

Roughly chop the chives.



5 Sauté the vegetables

Deglaze the contents of the frying pan with single cream, "Hello Curry", 4 g [8 g] chicken stock powder*, salt* and pepper* and bring to the boil.

Put the pulled chicken back into the frying pan and simmer covered for 2-3 min.



6 Serve

After cooking, fluff the basmati rice with a fork, apportion on deep plates and garnish with chopped herbs.

Arrange the pulled chicken curry alongside and top with cashew nuts.

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 effiloché au curry crémeux avec du chou-rave et une garniture aux noix de cajou

Famille 30 – 40 minutes • 796 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Riz basmati



Crème demi-écrémée



Oignon



Carottes



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Chou-rave



Blancs de poulet



Noix de cajou



Ciboulette



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, beurre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Noix de cajou 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 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. 700 g)
Valeur calorique	472 kJ/ 113 kcal	3329 kJ/ 796 kcal
Lipides	5,21 g	36,74 g
- dont acides gras saturés	1,92 g	13,54 g
Glucides	10,62 g	74,86 g
- dont sucre	1,78 g	12,52 g
Protéines	6,01 g	42,37 g
Sel	0,016 g	0,114 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) **25)** noix de cajou

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



Cuire le riz

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

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

Y verser 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.



Préparer les légumes

Éplucher le chou-rave, le couper en deux puis en dés de 1 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

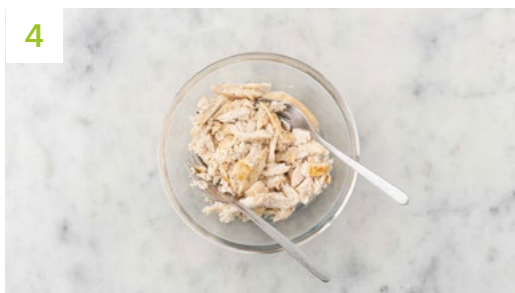
Couper les carottes en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 0,5 cm.



Cuire le poulet

Saler* les blancs de poulet des deux côtés. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les blancs de poulet pendant 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Mouiller avec 150 ml [300 ml] d'eau* et laisser mijoter à couvert 5 min.



Effiloquer le poulet

Retirer les blancs de poulet de la poêle et les effiloquer à l'aide de 2 fourchettes.

Pendant ce temps, laisser mijoter les légumes.

Hacher grossièrement la ciboulette.



Faire revenir les légumes

Dégeler le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, le mélange d'épices « Hello Curry », 4 g [8 g] de poudre de bouillon* de volaille, du sel* et du poivre* et porter à ébullition.

Remettre le poulet effiloché dans la poêle et laisser mijoter le tout à couvert 2 à 3 min.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz basmati à l'aide d'une fourchette, le répartir sur des assiettes creuses et le garnir d'herbes hachées.

Dresser à côté le poulet effiloché au curry et garnir de noix de cajou.

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 !

