



# ZARTE POULETBRUST

mit mexikanischen Gewürzen und rotem Salsa-Reis



## HELLO MANGO!

Die Mango ist die Nationalfrucht von Indien, Pakistan und den Philippinen.



roter Reis



Mango



Tomaten



grüne Chili



Koriander



Pouletbrust



rote Zwiebel



Gewürzmischung

40 Minuten

Stufe 2

scharf

Würzig, aromatisch, lecker, zart – heute erlebst Du ein Geschmackserlebnis vom Feinsten! Die Pouletbrust verbindet sich mit der Gewürzmischung zu einem herzhaften Traum, der auf Deiner Zunge zergeht. Dazu gibt es roten Reis mit einer fruchtigen Salsa. Lass Dir dieses exotische Gericht schmecken!

# LOS GEHT'S

**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **400 ml [800 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **grosse Schüssel**, eine **grosse Bratpfanne** und eine **kleine Schüssel**.



## 1 REIS GAREN

**Roten Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 400 ml [800 ml] heisses **Wasser** füllen, **salzen**, **Reis** zufügen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Topfdeckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 30–35 Min. kochen, bis der **Reis** gar ist.



## 4 POULETBRUST BRATEN

**Pouletbrust** mit dem Boden eines kleinen Topfs ca. 2 cm dick flachklopfen. In einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl**, **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen. **Pouletbrust** darin marinieren. Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und marinierte **Pouletbrust** ohne weitere Fettzugabe darin auf jeder Seite 4–5 Min. braten.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und dieses in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Grüne Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerne entfernen, dann **Chilihälften** grob hacken. **Koriander** mitsamt den Stielen ebenfalls grob hacken. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und fein würfeln.



## 5 SALSA-REIS FERTIG STELLEN

**Roten Reis** nach der Kochzeit durch das Sieb abgiessen. Dann mit der **Salsa** in der grossen Schüssel vermischen.



## 3 SALSA ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel **Mango**-, **Zwiebel**- und **Tomatenwürfel**, gehackte **Chili** (**Achtung: scharf!**), gehackten **Koriander** und 1 EL [2 EL] **Weisswein-Essig** vermischen. Mit 1 Prise **Zucker** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Salsa-Reis** auf Teller verteilen. **Pouletbrust** dazu anrichten und zusammen geniessen.

*En Guete!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
roter Reis <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Mango	1	2
Tomaten	2	4
grüne Chili ☉	1/2	1
Koriander ☉	5 g	10 g
Mexikanische Gewürzmischung <sup>15)</sup>	3 g	6 g
Pouletbrust	2	4
rote Zwiebel ☉	1/2	1

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Zucker, Pfeffer, Öl, Weisswein-Essig  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	430 kJ/102 kcal	2569 kJ/610 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	82 g
– davon Zucker	6 g	32 g
Eiweiss	8 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

<sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

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



# TENDER CHICKEN BREAST

with smoky spices and red salsa rice



## HELLO MANGO!

*The mango is the national fruit of India, Pakistan and the Philippines.*



Red rice



Mango



Tomatoes



Green chilli



Coriander



Chicken breast



Red onions



Spice mix

40 minutes

Level 2

Spicy

Spicy, aromatic, delicious, tender – today you’re going to enjoy a superlative taste experience! The chicken breast combines with the spice mix to create a wonderful hearty flavour. It’s served with red rice and fruity salsa. Enjoy this exotic dish!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Boil **400 ml [800 ml] water** in the kettle. You will also need: a sieve, a small pot (with lid), a **large** bowl, a **large** frying pan and a small bowl.



### 1 COOK RICE

Rinse **red rice** in a sieve with cold water until the water is clear. Fill a small pot with 400 ml [800 ml] hot **water**, add **salt** and **rice** and bring to the boil. Reduce heat, put on lid and cook on medium heat for 30-35 min. until the **rice** is done.



### 2 PREPARE VEGETABLES

PEEL **mango**, remove flesh from core and cut into approx. 1 cm cubes. CUT **THE tomatoes** in half, remove the stalks and cut the **tomato halves** into approx. 1 cm cubes. HALVE **green chilli** (Warning: **spicy!**), remove core, then coarsely chop **chilli halves**. ALSO COARSELY CHOP **coriander** with stalks. PEEL AND HALVE **red onion** and dice it finely.



### 3 PREPARE SALSA

In a large bowl mix **diced mango, onion** and **tomatoes**, chopped **chilli** (warning: **spicy!**), chopped **coriander** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **white wine vinegar**. Season with a pinch of **sugar** and a little **salt** and **pepper**.



### 4 FRY CHICKEN BREAST

FLATTEN **chicken breast** with the bottom of a small pot until approx. 2 cm thick. In a small bowl mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil, spice mix** and a little **salt** and **pepper**. MARINATE **chicken breast** in this. Heat up a large frying pan on medium heat and without adding any fat fry marinated **chicken breast** on each side for 4-5 min.



### 5 FINISH SALSA RICE

WHEN IT IS COOKED, DRAIN **red rice** through a sieve. Then mix it with the **salsa** in the large bowl.



### 6 ARRANGE APPORTION

**salsa rice** onto plates. ADD **chicken breast** and enjoy together.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P	4P
Red rice <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Mango	1	2
Tomatoes	2	4
Green chilli ☉	1/2	1
Coriander ☉	5 g	10 g
Mexican spice mix <sup>15)</sup>	3 g	6 g
Chicken breast	2	4
Red onions ☉	1/2	1

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, sugar, pepper, oil, white wine vinegar  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	430 kJ/102 kcal	2569 kJ/610 kcal
Fat	2 g	12 g
- incl. saturated fats	1 g	3 g
Carbohydrate	14 g	82 g
- incl. sugar	6 g	32 g
Protein	8 g	43 g
Dietary fibre	2 g	7 g
Salt	1 g	4 g

### ALLERGENS

<sup>15)</sup> May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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



# BLANC DE POULET TENDRE

aux épices fumées et au riz rouge



## HELLO MANGUE !

La mangue est le fruit national de l'Inde, du Pakistan et des Philippines.



Riz rouge



Mangue



Tomates



Piment vert



Coriandre



Blanc de poulet



Oignon rouge



Mélange d'épices

40 minutes

Niveau 2

Piquant

Épicé, aromatique, délicieux, tendre : faites aujourd'hui une expérience culinaire de première classe ! Le blanc de poulet se marie parfaitement au mélange épicé pour des saveurs divines. Il est accompagné de riz rouge et d'une sauce fruitée. Régalez-vous avec ce plat exotique !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **400 ml [800 ml]** d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une petite casserole (avec couvercle), un **grand** saladier, une **grande** poêle et un petit plat creux.



## 1 CUISSON DU RIZ

**Rincer** le riz rouge dans une passoire à l'eau froide, jusqu'à ce qu'elle soit claire. Verser dans une petite casserole 400 ml [800 ml] d'eau **chaude**, **saler**, **ajouter le riz** et porter à ébullition. Réduire le feu, recouvrir et cuire à feu moyen 30 à 35 min jusqu'à ce que le **riz** soit cuit.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

**Éplucher la** mangue, séparer la chair du noyau et la débiter en dés d'env. 1 cm. **Couper** les tomates en deux, enlever la partie dure **et les couper** en dés d'env. 1 cm. **Couper le piment vert en deux** (**attention : piquant !**), puis hacher **les moitiés** grossièrement. **Hacher** grossièrement la coriandre avec les tiges. **Peler l'oignon rouge**, couper en deux puis en petits dés.



## 3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand saladier, mélanger **les dés de mangue, d'oignon et de tomates**, le piment **haché** (**attention : piquant !**), la coriandre **haché** et 1 cs [2 cs] **de vinaigre de vin blanc**. Ajouter une pincée de **sucre**, un **peu de sel** et de poivre.



## 4 CUIRE LES BLANCS DE POULET

**Aplatir le blanc de poulet** jusqu'à env. 2 cm d'épaisseur avec le fond d'une petite casserole. Dans un petit saladier, mélanger 1 cs [2 cs] **d'huile, le mélange d'épices**, un peu de **sel** et de **poivre**. **Faire mariner dedans le** blanc de poulet. Chauffer à feu moyen une grande poêle et cuire dedans **le blanc de poulet** sans ajout de matière grasse sur chaque face 4 à 5 min.



## 5 PRÉPARER LE RIZ ET LA SAUCE

**Égoutter le riz rouge** dans une passoire une fois son temps de cuisson écoulé. Mélanger ensuite avec la **sauce** dans un grand saladier.



## 6 DRESSER

**Répartir le riz assaisonné** dans les assiettes. **Dresser le blanc de poulet** et déguster.

*Bon appétit !*

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P	4P
Riz rouge <b>15)</b>	150 g	300 g
Mangue	1	2
Tomates	2	4
Piment vert <b>🌶️</b>	1/2	1
Coriandre <b>🌿</b>	5 g	10 g
Mélange d'épices mexicaines <b>15)</b>	3 g	6 g
Blanc de poulet	2	4
Oignon rouge <b>🧅</b>	1/2	1

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

**sel, sucre, poivre, huile, vinaigre de vin blanc**  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

**🌿** À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	430 kJ/102 kcal	2569 kJ/610 kcal
Graisse	2 g	12 g
- dont acides gras saturés	1 g	3 g
Glucides	14 g	82 g
- dont sucre	6 g	32 g
Protéines	8 g	43 g
Fibres	2 g	7 g
Sel	1 g	4 g

### ALLERGÈNES

**15)** peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

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