



CURRY MIT MANGO & POULET,

dazu Pak Choi und Petersilienreis



HELLO MANGO

Wusstest du, dass das Paisleymuster, das in Indien viel in der Kleidung als Muster eingearbeitet wird, auf dem Aussehen der Mango basiert?



Pouletinnenfilets



Basmatireis



Mango



Frühlingszwiebel



Petersilie



Pak Choi



Kokosmilch



Madras-Curry-Pulver



30 Minuten

Stufe 1

Explore

Tag 1-3 kochen

Exotische Geschmacksnoten, **proteinreiche** Pouletbrust und eine fruchtige Mango erwarten Dich heute. Dazu jede Menge farbige Akzente und knackiges Gemüse auf Deinem Teller, die Dir das Gefühl geben, mittendrin im kunterbunten Trubel eines asiatischen Wochenmarktes zu sein. Lass Dich von unseren bunten Zutaten und exotischen Gewürzen mitreißen nach Fernost und genieße die milde Geschmacksvielfalt unseres fruchtigsten Currys!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**) und ein **Sieb**.



1 BASMATISREIS GAREN

Erhitze **400 ml** [800 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf heisses **Wasser** (siehe **Zutatenliste**) füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis einrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 MANGO ANBRATEN

Mangowürfel zu den **Frühlingszwiebelringen** geben und 1 – 2 Min. weiterbraten. Mit der **Kokosmilch-Bouillon** ablöschen.

Pouletstreifen wieder zugeben, Deckel aufsetzen und **Curry** ca. 8 Min. weiterköcheln lassen.



2 ZUTATEN RÜSTEN

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Weisse und grüne Teile der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Pouletinnenfilets in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



5 CURRY FERTIGSTELLEN

Pak Choi vierteln, ins **Curry** geben und alles 2 – 3 Min. ohne Deckel weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



3 POULETSTREIFEN ANBRATEN

Heisse **Geflügelbouillon*** vorbereiten. **Madras-Curry-Pulver** und **Kokosmilch** mit der **Bouillon** verrühren.

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Pouletstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Anschliessend **Pouletstreifen** aus der Bratpfanne nehmen und ohne weitere Zugabe von Fett **weisse Frühlingszwiebelringe** auf mittlerer Stufe 1–2 Min. darin anbraten.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern, gehackte **Petersilie** unterheben und **Petersilienreis** auf Teller anrichten.

Poulet-Mango-Curry darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Mango	1 x	200 g	2 x	200 g
Pak Choi	1 x	200 g	1 x	400 g
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Pouletinnenfilets	1 x	240 g	1 x	480 g
Madras-Curry-Pulver	2 x	2 g	1 x	6 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	1 x	250 ml
Wasser* für Reis		300 ml		600 ml
Gemüsebouillon*		100 ml		200 ml
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3217 kJ/767 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	15 g	90 g
– davon Zucker	5 g	31 g
Eiweiss	8 g	46 g
Ballaststoffe	< 1 g	4 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

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

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



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

EN GUETE!



CURRY WITH MANGO & CHICKEN,

served with pak choi and parsley rice



HELLO MANGO

Did you know that the paisley pattern used so often in Indian clothing is based on how a mango looks?



Chicken fillets



Basmati rice



Mango



Spring onion



Parsley



Pak choi



Coconut milk



Madras curry powder

30 minutes

Level 1

Explore

Cook on days 1-3

Exotic flavours, protein-rich chicken breast and a fruity mango await you today. Your plate will be full of colourful accents and crisp vegetables. It will give you the feeling of being right in the midst of the hustle and bustle of an Asian street market.

Let yourself be swept away by our colourful ingredients and exotic spices to the Far East, and enjoy the variety of mild flavours in our exceptionally fruity curry!

Wash the vegetables and herbs. Pat the meat dry with kitchen roll.
You will also need: **1** small pot (with lid), **1** large frying pan (with lid) and a sieve.



1 COOK BASMATI RICE

Boil **400 ml** [800 ml] water in the **kettle**.
Rinse **basmati rice** in a sieve with cold **water** until the **water** is clear. Fill a small pot with hot **water** (see list of ingredients), add **salt*** and bring to the boil.
Stir in **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min.
Then remove pot from stove, cover, and leave rice to stand for approx. 10 min.



2 PREPARE INGREDIENTS

Peel **mango**, remove the flesh from the core and cut into approx. 1 cm cubes.
Separate the white and green parts of the **spring onions** and cut them into thin rings.
Pluck the **parsley leaves** and chop finely.
Cut the **chicken fillets** into strips approx. 1 cm wide.



3 SAUTÉ CHICKEN STRIPS

Prepare hot **chicken stock***.
Mix the **madras curry powder** and **coconut milk** with the **stock**.
Heat **oil*** in a large frying pan on high heat and sauté **chicken strips** in it for 1–2 min.
Then remove **chicken strips** from frying pan and without adding more fat sauté **white spring onion** rings in it on medium heat for 1–2 min.



4 SAUTÉ MANGO

Add **mango** cubes to the **spring onion rings** and sauté for 1–2 min. more.
Deglaze with the **coconut milk stock**.
Add strips of **chicken** again, cover and simmer the **curry** for approx. 8 min. more.



5 FINISH CURRY

Quarter **pak choi**, add to **curry** and let everything simmer for 2–3 min. more without lid, stirring occasionally.



6 ANRICHTEN

Loosen up the **basmati rice** with a fork, add chopped **parsley**, and arrange the **parsley rice** on plates.
Apportion the **chicken** and **mango curry** on top, garnish with **green spring onion** rings and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Mango	1 x	200 g	2 x	200 g
Pak choi	1 x	200 g	1 x	400 g
Spring onions	1 x	20 g	2 x	20 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Chicken fillets	1 x	240 g	1 x	480 g
Madras curry powder	2 x	2 g	1 x	6 g
Coconut milk	1 x	150 ml	1 x	250 ml
Water* for rice		300 ml		600 ml
Vegetable stock*		100 ml		200 ml
Oil*		1 EL		2 EL
Salz*		According to taste		

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	423 kJ/101 kcal	3217 kJ/767 kcal
Fat	4 g	24 g
– incl. saturated fats	3 g	17 g
Carbohydrate	15 g	90 g
– incl. sugar	5 g	31 g
Protein	8 g	46 g
Dietary fibre	<1 g	4 g
Salt	1 g	6 g

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

Bon Appetit!



CURRY À LA MANGUE ET AU POULET,

accompagné de pak choï et de riz persillé



HELLO MANGUE

Saviez-vous que le motif Paisley qui est souvent utilisé sur les vêtements en Inde s'inspire de la mangue ?



Aiguillettes de poulet



Riz basmati



Mangue



Oignons de printemps



Persil



Pak choï



Lait de coco



Poudre de curry de Madras

30 minutes

Niveau 1

Exploration

À utiliser dans les 1-3 jours

Des notes exotiques, du blanc de poulet riche en protéines et une mangue fruitée vous attendent aujourd'hui. Ils sont accompagnés de nombreux accents colorés et de légumes croquants qui vous donneront l'impression de vous retrouver dans le tumulte d'un marché asiatique. Voyagez jusqu'à l'Extrême-Orient avec nos ingrédients colorés et nos épices exotiques et profitez de la diversité des goûts de notre curry doux et fruité !

Laver les légumes et les fines herbes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite** casserole (avec couvercle), **1 grande** poêle (avec couvercle) et une passoire.



1 FAIRE CUIRE LE RIZ BASMATI

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

Rincer le **riz basmati** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole d'**eau chaude** (voir liste des ingrédients), **saler*** et porter à ébullition.

Y mettre le **riz basmati**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu, laisser couvert et faire gonfler environ 10 min.



4 FAIRE REVENIR LA MANGUE

Ajouter les dés de mangue à l'**oignon de printemps** et faire revenir encore 1 à 2 min.

Déglacer avec le mélange **bouillon/lait de coco**.

Remettre les **lamelles de poulet** dans la poêle, couvrir et laisser mijoter le **curry** env. 8 min.



2 PRÉPARER LES INGRÉDIENTS

Éplucher la **mangue**, séparer la chair du noyau, la déliter en dés d'env. 1 cm.

Couper l'**oignon de printemps** en rondelles fines en **séparant** les parties verte et blanche.

Arracher les feuilles de **persil** et les hacher finement.

Couper les **aiguillettes de poulet** en lamelles d'env. 1 cm.



5 TERMINER LE CURRY

Ajouter les quartiers de **pak choi** au **curry** et laisser mijoter sans couvercle 2-3 min. en remuant de temps en temps.



3 FAIRE DORER LES LAMELLES DE POULET

Préparer du **bouillon de volaille*** chaud.

Mélanger la **poudre de curry de Madras** et le **lait de coco** au **bouillon**.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'**huile*** à feu vif et y faire revenir les lamelles de **poulet** 1 à 2 min. Sortir ensuite les lamelles de **poulet** de la poêle et, sans ajouter de graisse, faire revenir les rondelles **blanches** de l'**oignon de printemps** à feu moyen 1-2 min.



6 DRESSER

Égrainer le **riz basmati** avec une fourchette, y mélanger le **persil**, puis répartir le **riz au persil** sur les assiettes.

Y dresser le **curry** au **poulet** et à la **mangue**, garnir des rondelles **vertes d'oignon de printemps** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Mangue	1 x	200 g	2 x	200 g
Pak choï	1 x	200 g	1 x	400 g
Oignon de printemps	1 x	20 g	2 x	20 g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Aiguillettes de poulet	1 x	240 g	1 x	480 g
Poudre de curry de Madras	2 x	2 g	1 x	6 g
Lait de coco	1 x	150 ml	1 x	250 ml
Eau* pour le riz		300 ml		600 ml
Bouillon de légumes*		100 ml		200 ml
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	423 kJ/101 kcal	3217 kJ/767 kcal
Graisse	4 g	24 g
- dont acides gras saturés	3 g	17 g
Glucides	15 g	90 g
- dont sucre	5 g	31 g
Protéines	8 g	46 g
Fibres	<1 g	4 g
Sel	1 g	6 g

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).



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

Bon appétit!