



Scharfes Poulet-Kokos-Curry

mit Blumenkohl, Peperoni und Rüebl-Reis



HELLO KOKOSMILCH

Kokosmilch ist reich an Nährstoffen. Dazu gehören insbesondere Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, B1, B2, B3, B4, B6 und Vitamin E.



Rüebl



Pouletbrust



Kokosmilch



Jasminreis



rote Peperoncini



rote Currypaste



Blumenkohl



rote Peperoni

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-3 kochen

leichter Genuss Zeit sparen

Exotisch und einfach zubereitet: Für den Hauch Asien auf Deinem Teller benötigst Du lediglich zwei Töpfe. Noch dazu ist unser Rezept unkompliziert, denn der Reis kocht sich fast von allein! Die Kombination mit zartem Poulet, cremiger Kokosmilch, frischem Gemüse und exotischer **Schärfe** sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis ohne **Gluten** und ist ausserdem **protein-** und **ballaststoffreich**. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze **350 ml** [525 ml | 700 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Rüebli**raspel darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter*** erwärmen, **Blumenkohlröschen**, **Peperonistreifen**, **Peperoncini** und 1 EL [2 EL] **rote Currypaste** dazugeben und 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

400 g [800g] **Blumenkohl** in Röschen aufteilen.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 1 cm schmale Streifen schneiden.

Peperoncini halbieren, Kerne herauslösen und fein hacken (**Vorsicht: scharf!**).

★ **TIPP:** Wenn du es schärfer magst, lass die Kerne drin.



5 CURRY VOLLENDEN

Angebratene **Pouletstreifen** zufügen, mit **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] heissem **Wasser*** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschliessend mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 POULETBRUST ANBRATEN

Pouletbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, **Pouletbruststreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann etwas **salzen*** und **pfeffern***. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Rüebli**reis mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Poulet-Kokos-Curry** dazu anrichten und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Peperoncini, rot	1 x	15 g	2 x	15 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
rote Currypaste 10) ☞	0.1 x	50 g	0.2 x	50 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Blumenkohl	1 x	450 g	1 x	600 g
Wasser* für Schritt 5		300 ml		600 ml
Butter* 5) für Schritt 4		1 EL		2 EL
Oliveneröl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3.220 kJ/770 kcal
Fett	4 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	33 g
Kohlenhydrate	10 g	75 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	5 g	42 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch 10) Sojabohnen

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

En Guete!



Spicy chicken and coconut curry

with cauliflower, peppers and carrot rice



HELLO COCONUT MILK

Coconut milk is full of nutrients.
In particular: potassium, sodium, iron,
magnesium and vitamins C, B1, B2, B3, B4,
B6 and E.



Chicken breast fillet



Carrots



Jasmine rice



Cauliflower



Red peppers



Coconut milk



Red curry paste



Red chilli pepper

40 minutes

Level 2

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-3

Exotic and easy to make: You just need two pots to create this taste of Asia. It's also very easy as the rice cooks practically by itself.

The combination of tender chicken, creamy coconut milk, fresh vegetables and exotic **spiciness** ensures a unique, delicious taste experience **without gluten**, and it's also rich in **protein** and dietary fibre. Enjoy your meal!

Wash **vegetables, herbs** and **meat** and pat **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **a vegetable grater, a sieve, 1 small pot** (with **lid**) and **1 large frying pan**.



1 COOK RICE

Heat **water*** in the **kettle**.

Peel and coarsely grate the **carrots**. Rinse **jasmine rice** in a sieve with cold water.

Fill a small pot with **hot water***, add a little **salt*** and bring to the boil.

Add **rice** and **grated carrot**. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



4 SAUTÉ VEGETABLES

Heat **butter*** in the large frying pan, add **cauliflower** quarters, **pepper pieces** and **red curry paste** (**warning: spicy!**) and stir-fry for 2-3 min.



2 PREPARE VEGETABLES

Cut **cauliflower** into quarters.

Cut the **red peppers** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips approx. 1 cm wide

Halve the **Red chilli pepper**, remove the seeds and finely chop (**warning: spicy!**).



5 COMPLETE THE CURRY

Add fried **strips of chicken**, deglaze with **coconut milk** and **hot water*** and simmer for approx. 10 min.

Then season **curry** with a little **salt*** and **pepper***.



3 SAUTÉ CHICKEN BREAST

Cut the **chicken breast** into strips approx. 1 cm wide.

Heat up **oil*** in a large frying pan and sauté **strips of chicken breast** on high heat for 2-3 min., then season with a little **salt*** and **pepper***.

Remove **strips of chicken** from the pan and place to one side.



6 ARRANGE

After it has swollen, fluff up the **carrot rice** with a fork and apportion onto plates.

Serve with **chicken** and **coconut curry** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Red peppers	1 x	15 g	2 x	15 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Coconut milk	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Red curry paste ¹⁰⁾	0.1 x	50 g	0.2 x	50 g
Red chilli pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	600 g
Water* for step 1		300 ml		600 ml
Butter* ⁵⁾ for step 4		1 tbsp.		2 tbsp.
Olive oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

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 specified starting ingredients.)	100 g	PORTION
Calories	414 kJ/99 kcal	3.220 kJ/770 kcal
Fat	4 g	33 g
- incl. saturated fats	2 g	33 g
Carbohydrate	10 g	75 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	5 g	42 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

⁵⁾ Milk ¹⁰⁾ Soybeans

(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 de poulet piquant à la noix de coco

accompagné de chou-fleur, poivrons et riz aux carottes



HELLO LAIT DE COCO

Le lait de coco est riche en nutriments. Il contient en particulier du potassium, du sodium, du fer, du magnésium ainsi que les vitamines C, B1, B2, B3, B4, B6 et E.



Filets de blanc de poulet



Carottes



Riz thaï



Chou-fleur



Poivron rouge



Lait de coco



Pâte de curry rouge



Piment rouge

40 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Régal léger

À utiliser dans les 1 à 3 jours

Exotique et simple à préparer : pour ce voyage culinaire en Asie, vous aurez seulement besoin de deux casseroles et de riz qui cuit presque tout seul !

L'association de la viande tendre de poulet, du lait de coco crémeux, du **piment** exotique et des légumes frais garantit des saveurs uniques **sans gluten** tout en étant riche en **protéines** et en fibres. Régalez-vous !

C'EST PARTI

Laver les **légumes**, les **fines herbes** et la **viande** ; essuyer celle-ci avec de l'essuie-tout.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut une râpe à **légumes**, une **passoire**, **1 petite casserole** (avec **couvercle**) et **1 grande grande poêle**.



1 CUIRE LE RIZ

Chauffer de l' **eau** dans la **bouilloire** .
 Peler les **carottes** et les râper grossièrement.
 Rincer le **riz thaï** dans une passoire à l' **eau froide** .
 Remplir une petite casserole d' **eau chaude** , **saler** légèrement* et porter à ébullition.
 Faire cuire le **riz** et les **carottes râpées** à feu moyen environ 10 min sous couvercle.
 Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler au moins 10 min sous couvercle.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Chauffer du **beurre** * dans une grande poêle. Ajouter les quartiers de **chou-fleur** les **tranches de poivron** et la pâte de **curry rouge** (**attention : piquant !**). Faire revenir 2 à 3 min en remuant.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper les **chou-fleur** en quatre.
 Couper les **poivrons rouges** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés de poivron** en lamelles d'env. 1 cm.
 Couper le piment rouge en deux, retirer les graines et hachez-les finement (**Attention: épicé!**).



5 METTRE LA TOUCHE FINALE AU CURRY

Ajouter les **lamelles de poulet** dorées.
 Déglacer de **lait de coco** et d' **eau chaude** .
 Laisser mijoter encore 10 min.
 Assaisonner ensuite le **curry** d'un peu de **sel** * et de **poivre** *.



3 FAIRE REVENIR LE BLANC DE POULET

Couper les **filets de blanc de poulet** en pièces d'environ 1 cm de largeur.
 Chauffer de l' **huile** * dans une grande poêle, y verser les **morceaux de blanc de poulet** faire revenir les **filets** sur toutes les faces 2 à 3 min, **saler** * et **poivrer** * légèrement.
 Retirer les **lamelles de poulet** de la poêle et réserver.



6 DRESSER

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le **riz** **aux carottes** avec une fourchette et le servir dans les assiettes.
 Incorporer le **curry de poulet au coco** .
 Déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Filets de blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Lait de coco	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Pâte de curry rouge ¹⁰⁾	0.1 x	50 g	0.2 x	50 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Chou-fleur	1 x	450 g	1 x	600 g
Eau* pour l'étape 1	300 ml		600 ml	
Beurre* pour l'étape 4	1 cs		2 cs	
Huile d'olive* pour l'étape 3	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.
 10) 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	414 kJ/99 kcal	3.220 kJ/770 kcal
Graisse	4 g	33 g
- dont acides gras saturés	2 g	33 g
Glucides	10 g	75 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	5 g	42 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

5) Lait 10) Soja

(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 !