



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW33 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

## Indisches Tandoori-Hähnchen mit Koriander-Reis und Rucolasalat

Auch wenn Du noch nie in Indien warst, hast Du hoffentlich schon einmal die vielfältige, aber immer leckere indische Küche testen dürfen. Und heute haben wir Dir die richtige Gewürzmischung und die passenden Kräuter besorgt, um Deine Küche zur indischen werden zu lassen. Genieß Dein Essen!



40 min.



Stufe 2



Hähnchenbrust



Zitrone



Crème fraîche



Gewürzmischung



Basmatireis



Koriander



Frühlingszwiebeln



Rucola



Karotte

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Hähnchenbrust	2	4
Zitrone ⊕	1/2	1
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Tandoori-Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Basmatireis	150 g	300 g
Koriander	5 g	10 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Rucola	50 g	100 g
Karotte	1	2

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 790 kcal  
Kohlenhydrate: 70 g  
Fett: 37 g, Eiweiß: 39 g  
Ballaststoffe: 5 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker, Butter

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Zitronenreibe und -presse, kleine Schüssel, Auflaufform,  
Sieb, Topf (mit Deckel)

2



**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.  
**Hähnchenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen.

**2** **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften.  
In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche**, **Tandoori-Gewürzmischung**,  
1 EL **Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb**, **Salz** und **Pfeffer** zu einer  
Marinade verrühren. **Hähnchenbrust** in eine Auflaufform legen, mit der  
Marinade übergießen und kurz darin ziehen lassen.

3



**3** **Karotte** schälen und grob raspeln. **Basmatireis** in einem Sieb  
solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In  
einem Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und  
**Reis** und **Karotten** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei  
niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd  
nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.

4



**4** In der Zwischenzeit: Auflaufform in den Ofen stellen und **Tandoori-  
Hähnchenbrust** 20–25 Min. darin garen lassen. **Koriander** waschen,  
trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Welches Grün von den  
**Frühlingszwiebeln** entfernen, in feine Ringe schneiden und dann  
hacken.

**5** **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel  
2 EL **Olivenöl**, 1–2 EL **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und eine Prise **Zucker**  
verrühren, **Rucola** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5



**6** **Basmatireis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, 1 TL **Butter**,  
**Koriander** (Koriander schmeckt nicht jedem, daher lieber erst mit wenig  
probieren!) und  $\frac{2}{3}$  der **Frühlingszwiebeln** darunter mischen.

**7** **Koriander-Reis** auf Tellern verteilen, **Tandoori-Hähnchen**  
darauf verteilen und **Rucolasalat** daneben anrichten und mit restlichen  
**Frühlingszwiebeln** bestreut genießen!