

Stir Fry Hähnchen in mildem Erdnuss-Chili-Curry mit Paprika-Karotten-Gemüse

High Protein Family 25 – 35 Minuten • 818 kcal • Tag 3 kochen

5



Hähnchengeschnetzeltes



Jasminreis



Paprika multicolor



Erdnussbutter



Karotte



geröstete Erdnüsse



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sweet-Chili-Soße



Madras Curry



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Karotte DE FR IT ES IL	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Madras Curry 9)	2 g	2 g	4 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. 720 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3424 kJ/818 kcal
Fett	5,02 g	36,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,55 g	18,42 g
Kohlenhydrate	10,81 g	78,18 g
– davon Zucker	2,39 g	17,27 g
Eiweiß	6,17 g	44,64 g
Salz	0,126 g	0,909 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: **1)** Erdnüsse **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien

ES: Spanien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



3 Zutaten anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Paprika, **Karotten** und **Knoblauch** zugeben und weitere 3 – 4 min braten.

Madras Curry zugeben und 1 Min. anrösten.



4 Soße verfeinern

Pfanneninhalt mit **Kokosmilch** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Erdnussbutter und **Sweet-Chili-Soße** dazugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. **Soße** 10 – 12 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.



5 Letzte Schritte

Erdnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und das **Erdnuss-Chili Stir Fry** daneben anrichten. Mit gehackten **Erdnüssen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

