

# Pulled Chicken in Curry-Sahne-Soße dazu Kohlrabi und Cashew-Topping

Family 30 – 40 Minuten • 733 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



Basmatireis



Kochsahne



Karotte



Kohlrabi



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Cashewkerne



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                               | 2P    | 3P    | 4P    |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Hähnchenbrustfilet            | 250 g | 375 g | 500 g |
| Basmatireis                   | 150 g | 225 g | 300 g |
| Kochsahne (7)                 | 150 g | 150 g | 300 g |
| Karotte <b>DE</b>             | 1     | 2     | 2     |
| Kohlrabi <b>DE</b>            | 1     | 1     | 2     |
| Zwiebel <b>DE</b>             | 1     | 1     | 2     |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| Cashewkerne (25)              | 20 g  | 20 g  | 40 g  |
| Gewürzmischung „Hello Curry“  | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Hühnerbrühe                   | 6 g   | 8 g   | 12 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. 800 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 406 kJ/97 kcal | 3065 kJ/733 kcal    |
| Fett                    | 3,63 g         | 27,39 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,98 g         | 14,94 g             |
| Kohlenhydrate           | 10,38 g        | 78,40 g             |
| – davon Zucker          | 1,91 g         | 14,43 g             |
| Eiweiß                  | 5,58 g         | 42,11 g             |
| Salz                    | 0,255 g        | 1,929 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 25) Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Kohlrabi** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Karotte** längs vierteln und in 0,5 cm Würfel schneiden.



## 3 Hähnchen anbraten

**Hähnchenbrust** von beiden Seiten **salzen\***.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** erhitzen und darin **Kohlrabi, Zwiebel, Karotte** und **Hähnchenbrust** 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Hähnchen** goldbraun ist.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und 5 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## 4 Hähnchen rupfen

**Hähnchenbrust** aus der Pfanne nehmen und mit 2 Gabeln auseinander zupfen.

Währenddessen das **Gemüse** weiter köcheln lassen.

**Petersilie** und **Schnittlauch** grob hacken.



## 5 Gemüse anbraten

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne**, „Hello Curry“, **Hühnerbrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

**Pulled Chicken** zurück in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. abgedeckt köcheln.



## 6 Anrichten

**Basmatireis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, auf tiefe Teller verteilen und mit gehackten **Kräutern** garnieren.

**Pulled Chicken Curry** daneben anrichten und mit den **Cashewkernen** toppen.

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>

