

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

Family Thermomix übernimmt alles • 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*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier und 1 große Schüssel

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 DE	1	2	2
Kohlrabi DE	1	1	2
Zwiebel DE	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



Gemüse vorbereiten

Petersilie und **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und etwas für die Deko beiseitestellen.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm Würfel schneiden.

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

Gemüse in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.



Soße zubereiten

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Butter*** und „Hello Curry“ zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, **Hühnerbrühe**, 50 g [100 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 2** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Vorgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Hähnchenbrust von beiden Seiten **salzen*** und auf den V-Einlegeboden geben. Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.



Fertigstellen

Hähnchenbrust aus dem Varoma nehmen und mit 2 Gabeln auseinander zupfen.

Gemüse aus dem Varoma und **Hähnchenbrust** in eine große Schüssel geben, **Soße** aus dem Mixtopf zugeben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Weiter dampfgaren

Nach Ende der Vorgarzeit, Varoma abnehmen und kurz zur Seite stellen.

Gareinsatz mit **Reis** in den Mixtopf einsetzen (**Achtung: heiß!**), Varoma erneut aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** weiter garen.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und halbieren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und beiseitestellen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf spülen und trocknen.



Anrichten

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Teller verteilen und mit zerkleinerten **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>

