

Hähnchen in Curry-Sahne-Soße mit Karotten-Reis und grünen Bohnen

Family High Protein Thermomix kocht • 700 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Karotte



Buschbohnen



Zwiebel



Kochsahne



Tomatenmark



Mandeln, gehobelt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Butter*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------|--------|-------|-------|
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Karotte DE | 1 | 2 | 2 |
| Buschbohnen | 150 g | 200 g | 300 g |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Kochsahne 7) | 150 g | 150 g | 300 g |
| Tomatenmark | 35 g** | 70 g | 70 g |
| Mandeln, gehobelt 22) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 2 g | 3 g** | 4 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 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. 680 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 429 kJ/102 kcal | 2929 kJ/700 kcal |
| Fett | 3,54 g | 24,2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,57 g | 10,7 g |
| Kohlenhydrate | 11,33 g | 77,4 g |
| – davon Zucker | 1,96 g | 13,4 g |
| Eiweiß | 6,21 g | 42,4 g |
| Salz | 0,22 g | 1,52 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) 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Varoma vorbereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** quer halbieren und in den Varoma-Behälter geben.

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

Hähnchenbrust salzen* und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten und danach auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Soße

10 g [15 g | 15 g] **Öl***, **Zwiebelstreifen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, 100 g **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühe**, „Hello Curry“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

Karotte nach Belieben schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

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

Karotten zum **Reis** in den Gareinsatz umfüllen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min.[19 Min. | 19 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Bohnen vollenden

Pfanne erneut erhitzen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** in die Pfanne geben und schmelzen lassen.

Bohnen aus dem Varoma zugeben, **salzen***, **pfeffern*** und **Bohnen** unter Rühren leicht anbraten, bis sie die gewünschte **Bissfestigkeit** haben.



Kleinigkeiten

Pfanne auswischen und erhitzen. **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Bohnen und **Hähnchenfilets** daneben legen, mit **Currysoße** begießen, mit **Mandelblättchen** bestreuen 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>

