

Zartes Hähnchen in Currysoße mit Karotten-Reis und grünen Bohnen

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 701 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.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 kleiner Topf, 1 großer Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

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	52,5 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	430 kJ/103 kcal	2934 kJ/701 kcal
Fett	3,5 g	24,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,7 g
Kohlenhydrate	11,4 g	77,6 g
– davon Zucker	2 g	13,5 g
Eiweiß	6,2 g	42,6 g
Salz	0,23 g	1,57 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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** nach Belieben quer halbieren oder ganz lassen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.



Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis und **Karotte** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Bohnen kochen

In einen großen Topf 1 Liter heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Bohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Dann mithilfe des Deckels abgießen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zugeben und mit den **Bohnen** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Mandeln rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und anschließend herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten. Herausnehmen, **salzen***, **pfeffern*** und beiseitestellen.



Soße kochen

Zwiebelstreifen in der Pfanne 2 – 3 Min. glasig dünsten. **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

Anschließend mit **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hühnerbrühe und „Hello Curry“ unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Hähnchenfilets wieder in die Pfanne geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

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

