



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

Family High Protein schnell Thermomix übernimmt alles • 807 kcal • Tag 3 kochen



- Hähnchengeschnetzeltes
- Basmatireis
- Buschbohnen
- Karotte
- Erdnüsse, gesalzen
- Madras-Curry-Pulver
- Kokosmilch
- Sweet Chili Soße
- Erdnussbutter
- Knoblauchzehe

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



thermomix

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	2 g	4 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2

**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	494 kJ/118 kcal	3374 kJ/807 kcal
Fett	5,3 g	36,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	18,5 g
Kohlenhydrate	11,3 g	77,1 g
– davon Zucker	1,9 g	12,9 g
Eiweiß	6,4 g	43,7 g
Salz	0,13 g	0,9 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)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** dritteln.

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

Gemüse in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

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

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

10 g [15 g | 15 g] **Öl***, gehackten **Knoblauch** und **Madras Curry** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Kleinigkeiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben und **Hähnchengeschnetzeltes** darauf verteilen.

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Erdnüsse grob hacken.

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



Fertigstellen

Kokosmilch, 200 g [250 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4,5** vermischen und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Hähnchengeschnetzeltes mit **Sud** und **Gemüse** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma wieder verschließen.

Gareinsatz mit **Reis** mithilfe des Spatels in den Mixtopf einsetzen, Varoma wieder aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe** dampfgaren.



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>

