

# Hähnchen mit Aprikosen-Curry-Soße dazu Ofenkarotten und Butter-Reis

Family Thermomix kocht • 759 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Knoblauchzehe



Basmatireis



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schalotte



Karotte



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



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\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	4	6	8
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	30 g**	40 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	50 g	75 g	100 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. 720 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	3176 kJ/759 kcal
Fett	3,7 g	26,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8 g
Kohlenhydrate	12,6 g	91,2 g
– davon Zucker	3,9 g	28 g
Eiweiß	5,4 g	38,9 g
Salz	0,26 g	1,89 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:** 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Zu Beginn

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** und **Schalotte** abziehen und halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **Aprikosen** zugeben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

**Karotten** schälen, quer halbieren, längs vierteln und in eine große Schüssel geben. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Weiter dampfgaren

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

Varoma öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Soße** zubereiten.



## Vorgaren

**Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

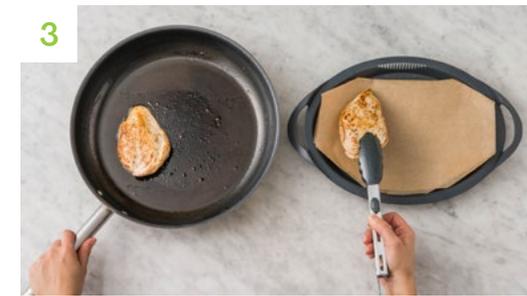
**Basmatireis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Soße kochen

Die große Pfanne erneut mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schalotten-Knoblauch-Aprikosen-Mix** in die Pfanne geben und darin 2 Min. anbraten. 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühpulver**, **Aprikosenchutney** und „Hello Curry“ zugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unterrühren und erneut einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchenbrust anbraten

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben.

**Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf den Varoma-Einlegeboden legen.



## Anrichten

**Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen, **Karotten** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten. **Hähnchen** mit **Petersilie** toppen und alles zusammen mit der **Aprikosen-Curry-Soße** 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>

