

Mildes Hähnchencurry mit Kräuterreis

dazu vorgeschnittene Karotten und Blumenkohlröschen

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 771 kcal • Tag 2 kochen

15



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Basmatireis



Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Madras-Curry-Pulver



- 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*

Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten	200 g	300 g	400 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Madras-Curry-Pulver 9)	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. 990 g)
Brennwert	325 kJ/78 kcal	3228 kJ/771 kcal
Fett	3,6 g	35,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	25,5 g
Kohlenhydrate	7,3 g	72 g
– davon Zucker	0,9 g	8,8 g
Eiweiß	4,2 g	41,2 g
Salz	0,27 g	2,66 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

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

1



Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen.

Reis und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** hineinrühren. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2



Hähnchen & Gemüse anbraten

Eine große Pfanne erhitzen.

Hähnchen, Knoblauch und **Zwiebeln** in **Rapsöl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipp: Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.

Karotten und **Blumenkohl** sowie die **gelbe Currypaste** zugeben und 1 Min. mitbraten.

Gemüse mit **Kokosmilch**, **Madras Curry**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und einer Prise **Zucker*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

3



Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und die **Soße** 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis sie eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kräuter fein hacken. Zwei Drittel der **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter den fertig gegarten **Reis** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Reis auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit restlichen **Kräutern** 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>

