

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

Family High Protein Thermomix kocht • 701 kcal • Tag 3 kochen

34



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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 große Pfanne

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 IL NL FR IT ES	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Varoma vorbereiten

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

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz 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 **Tomatenmark** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, 100 g [150 g | 150 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. **Mandeln** 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>

