

Hähnchen mit Aprikosen-Curry-Soße dazu Ofenkarotten und fluffiger Reis

Family Thermomix kocht • 759 kcal • Tag 3 kochen

34



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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, 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
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte DE NL FR ES	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	4	6	8
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	30 g**	40 g
Aprikosenchutney 9)	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	39,2 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Karotten vorbereiten

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

Karotten schälen, quer halbieren, längs vierteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



Weiter dampfgaren

Gareinsatz mit dem Spatel in den Mixtopf einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** weiter dampfgaren.

Währenddessen **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Vorgaren

1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Soße kochen

Knoblauch, **Zwiebel** und **Aprikosen** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühpulver**, **Aprikosenchutney** und „**Hello Curry**“ zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. 10 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.



Hähnchenbrust anbraten

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.

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



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>

