

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

Family High Protein 25 – 35 Minuten • 818 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchengeschnetzeltes



Jasminreis



Paprika multicolor



Erdnussbutter



Karotte



Erdnüsse, gesalzen



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Sweet Chili Soße



Madras-Curry-Pulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	2 g	4 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	473 kJ/113 kcal	3423 kJ/818 kcal
Fett	5 g	36,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,4 g
Kohlenhydrate	11,3 g	81,5 g
– davon Zucker	2,4 g	17,3 g
Eiweiß	6,1 g	44,4 g
Salz	0,13 g	0,94 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**) 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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Soße verfeinern

Pfanneninhalt mit **Kokosmilch** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Erdnussbutter und **Sweet-Chili-Sauce** dazugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. **Soße** 10 – 12 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.



2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

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



5 Letzte Schritte

Erdnüsse grob hacken.



3 Zutaten anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Paprika, **Karotten** und **Knoblauch** zugeben und weitere 3 – 4 min braten.

Madras Curry zugeben und 1 Min. anrösten.



6 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>

