

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

Family 30 – 40 Minuten • 766 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Knoblauchzehe



Basmatireis



Zwiebel



Karotte



Petersilie, glatt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

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
Zwiebel DE NL EG	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
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 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. 730 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3207 kJ/766 kcal
Fett	3,7 g	26,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,9 g
Kohlenhydrate	12,7 g	93 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	5,4 g	39,3 g
Salz	0,26 g	1,93 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 **EG:** Ägypten



1 Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben 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 vorbereiten

Zwiebel und **Knoblauch** fein würfeln.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Petersilienblätter fein hacken.



2 Karotten schneiden

Karotten schälen, quer halbieren, dann längs in Stifte schneiden.

Karottenstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Hähnchen** lassen), mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotten 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.



5 Soße vollenden

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hühnerbrühe, **Aprikosenchutney**, **getrocknete Aprikosen** und „**Hello Curry**“ dazugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.

Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren und köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Hähnchen braten

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** auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in den letzten 10 Min. der Karottengarzeit mit in den Ofen geben und fertig backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren.

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>

