

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

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 757 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Karotte



Knoblauchzehe



Schalotte



Petersilie, glatt



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	30 g**	40 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 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. 720 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	3166 kJ/757 kcal
Fett	3,7 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8 g
Kohlenhydrate	12,7 g	91,6 g
– davon Zucker	3,9 g	28 g
Eiweiß	5,3 g	38 g
Salz	0,27 g	1,92 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



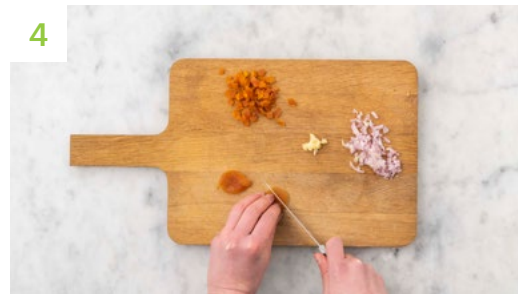
1 Reis kochen

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

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. 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

Schalotte 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. **Schalotte** 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>

