

Hähnchenstreifen in sahnigem Curry dazu Stir-Fry-Gemüse und Reis

Family High Protein extra schnell 5 – 15 Minuten • 669 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Jasminreis



Stir Fry Mix



Kochsahne



Sojasoße



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Stir Fry Mix	200 g	300 g	400 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g	300 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 630 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	2798 kJ/669 kcal
Fett	3,8 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11,7 g
Kohlenhydrate	11,3 g	70,6 g
– davon Zucker	1,4 g	8,6 g
Eiweiß	6,7 g	41,9 g
Salz	0,68 g	4,27 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) **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser** vom **Reis** aufgesogen ist.

Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes und Stir-Fry Mix darin 5 – 6 Min. anbraten, bis das **Fleisch** rundherum goldbraun ist.

„**Hello Curry**“, **Sojasoße**, **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** mit dem **Pfanneninhalt** verrühren und 2 – 3 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Hähnchen-Curry-Pfanne** daneben anrichten. **Reis** nach Belieben mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** toppen.

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>

