

# Rotes Hähnchen-Kürbis-Curry mit Kartoffeln und Limetten-Joghurt

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 522 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchenbrustfilet in Lake



Hokkaido-Kürbis



Ofenkartoffel



Zwiebel



Limette, gewachst



Tomatenmark



rote Currypaste



Naturjoghurt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Hokkaido-Kürbis <b>DE   NL   EG</b>	1	1	1
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
rote Currypaste	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	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. 830 g)
Brennwert	262 kJ/63 kcal	2184 kJ/522 kcal
Fett	2,55 g	21,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,46 g	3,8 g
Kohlenhydrate	5 g	41,7 g
– davon Zucker	2,76 g	23 g
Eiweiß	4,56 g	38 g
Salz	0,35 g	2,9 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)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



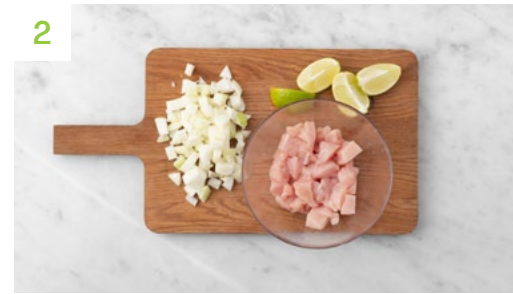
## 1 Kürbis & Kartoffel

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

**Kürbis** vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** in 2 cm Würfel schneiden.

**Kartoffel** in 2 cm Würfel schneiden.

**Kürbis** und **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Curry“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** im Ofen 15 – 20 Min. garen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Limette** vierteln.

**Zwiebel** grob Würfeln.

**Hähnchenbrust** in 2 cm Stücke schneiden.



## 3 Curry ansetzen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Hähnchenstücke** darin 4 – 5 Min. anschwitzen. Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver**, **rote Currypaste** (**Achtung: scharf!**), 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** dazugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



## 4 Zwischendurch

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Curry vollenden

Das **Curry** mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** ablöschen. **Ofengemüse** dazugeben, Deckel aufsetzen und 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Stampfe für ein cremigeres Curry nach und nach ein paar Gemüsewürfel ein, die Stärke, die freikommt, dickt das Curry an.



## 6 Anrichten

**Kürbis-Hähnchen-Curry** auf tiefe Teller verteilen. **Limettenjoghurt** über das **Curry** träufeln. Mit restlicher **Limettenspalte** servieren.

**Guten Appetit!**

## rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

