



Leichter kochen,  
besser essen!



KW18  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Feuriges „Garam Masala“-Hähnchen mit Bohnen und Basmatireis

Was vertreibt den letzten Rest Kälte und katapultiert Dich fast augenblicklich in den Sommer? Natürlich unserer peppiges "Garam Masala"-Hähnchen, das mit viel buntem Gemüse und ordentlich Schärfe auch die letzten Winterblues vertreibt. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Hähnchen-Oberkeulen



Garam Masala



Prinzessbohnen



Basmatireis



Schalotte



rote Chili



Knoblauch



Tomaten



Kokosmilch



Koriander

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Basmatireis	150 g	300 g
Schalotte	1	2
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
rote Chili	1/2 ⊕	1
Tomaten	3	6
Hähnchen-Oberkeulen	4	8
Prinzessbohnen	100 g	200 g
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Garam Masala 15)	3 g	6 g
Koriander	5 g	10 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

**Allergene**  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

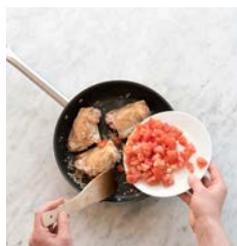
**Nährwerte pro Person**  
Kalorien: 740 kcal  
Kohlenhydrate: 69 g  
Fett: 32 g, Eiweiß: 39 g  
Ballaststoffe: 4 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne, Küchenpapier



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

**1** **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar durchfließt (so wird der Reis fluffiger). In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann Deckel aufsetzen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

**2** In der Zwischenzeit: **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen und hacken. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls hacken. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**3** In einer Pfanne einen Schuss **Olivenöl** stark erhitzen. **Hähnchenkeulen** mit Küchenpapier trocken tupfen und auf jeder Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Schalotte**, **Knoblauch** und **Chili** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. **Tomatenstücke** zugeben, mit 50 ml heißem Wasser ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

**4** Währenddessen: Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, diese dann halbieren. **Bohnenhälften**, **Kokosmilch** und **Garam Masala** mit in die Pfanne geben und 8 – 10 Min. weiter einköcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Zucker** abschmecken. **Koriander** trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

**5** **Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Hähnchenkeulen** dazu anrichten, alles mit **Soße** begießen. Mit **Koriander** bestreuen und genießen!