



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW41
2016 **thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Grünes Kokos-Hähnchen-Curry mit Aubergine, dazu fluffigen Basmatireis

Was gibt es Schöneres an einem kühlen Herbsttag als ein würziges, wärmendes Curry? Die leichte Schärfe beflügelt und Du hast sofort Energie, z.B. für einen ausgedehnten Spaziergang. Guten Appetit!

 35 min.

 45 min.

 Stufe 2

Thermomix kocht; kalorienarm, glutenfrei,
scharf, proteinreich



Hähncheninnenfilets



Kokosmilch



Currypaste



Aubergine



Basmatireis



Sojasprossen



Frühlingszwiebeln



Koriander



rote Chili



Knoblauchzehe

Für 2 Personen.....

- 100 g Basmatireis
- 1 Aubergine
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- ½ rote Chili, in feinen Streifen ⊕
- 15 g Koriander, abgezupft
- 250 g Hähncheninnenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypaste 15) ⊕
- 250 ml Kokosmilch
- 40 g Sojasprossen

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, Küchenpapier, große Pfanne

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 620 kcal/2542 kJ

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 30 g, Eiweiß: 40 g

Cholesterin: 81 mg

Ballaststoffe: 4 g



1 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Basmatireis** zugeben, mit dem Spatel gut vermischen und **17 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Währenddessen **Aubergine** der Länge nach vierteln und quer in Scheiben schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln**, einige **Chilistreifen** und ein paar **Korianderblätter** für die Dekoration beiseitelegen. **Hähncheninnenfilets** mit Küchenpapier trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 TL **Öl** bei starker Hitze erwärmen und **Filets** rundherum 2 – 3 Min. anbraten. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. **Reis** abgedeckt auf einem Teller stehen lassen und Mixtopf leeren.

2 **Knoblauch** und restlichen **Koriander** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 1 EL **Öl**, **Auberginenstücke**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** anschwitzen.

3 1 TL **Currypaste (Achtung: auch ganz schön feurig!)**, **Kokosmilch** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und weitere **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** köcheln lassen. **Sojasprossen** und **Hähncheninnenfilets** mit dem Spatel vorsichtig unterheben.

4 **Basmatireis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchen-Curry** dazu anrichten, mit restlichen **Frühlingszwiebeln**, je nach Geschmack **Chilistreifen** und **Koriander** dekorieren und genießen.