



# Hähnchen in Curry-Sahne-Soße mit Karotten-Reis und grünen Bohnen

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 715 kcal • Tag 3 kochen

5



Karotte



Basmatireis



Zwiebel



Buschbohnen



Mandelblättchen



Tomatenmark



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



Hähnchenbrustfilet



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und  
1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Mandelblättchen <b>22)</b>	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 690 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	2992 kJ/715 kcal
Fett	3,80 g	26,08 g
– davon ges. Fettsäuren	1,75 g	12,01 g
Kohlenhydrate	11,27 g	77,27 g
– davon Zucker	1,91 g	13,11 g
Eiweiß	6,01 g	41,20 g
Salz	0,218 g	1,491 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) **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** nach Belieben quer halbieren oder ganz lassen.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.



## Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** und **Karotte** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Bohnen kochen

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

**Bohnen** hineingeben und 8 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

Dann mithilfe des Deckels abgießen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** dazugeben und mit den **Bohnen** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Mandeln rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. braten. Herausnehmen, **salzen\***, **pfeffern\*** und beiseite stellen.



## Soße kochen

In der Pfanne **Zwiebelstreifen** 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

**Zwiebeln** mit **Sahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Hühnerbrühpulver** und „Hello Curry“ unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Hähnchenfilets** wieder in die Pfanne geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Bohnen** und **Hähnchenfilets** daneben legen, mit **Currysoße** begießen, mit **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

