

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

High Protein Family Thermomix kocht • 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

thermomix

⚡ 20 [25 | 30] Min.

🕒 45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Kochsahne 7)	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



Varoma vorbereiten

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben.

Hähnchenbrust salzen* und **pfeffern***. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten und danach auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Soße

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Sahne, 100 g **Garflüssigkeit*** **Hühnerbrühpulver**, „Hello Curry“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

Karotte nach Belieben schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Karotten zum **Reis** in den Gareinsatz umfüllen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben.

Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Bohnen vollenden

Pfanne erneut erhitzen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** in die Pfanne geben und schmelzen lassen. **Bohnen** aus dem Varoma zugeben, **salzen*** und **pfeffern*** und **Bohnen** unter Rühren leicht anbraten, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit haben.



Kleinigkeiten

Pfanne auswischen und erhitzen. **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



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!

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

