



HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY MIT EXTRA GARNELEN, Blumenkohl, Paprika und Karottenreis



EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Karotte



rote Spitzpaprika



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Jasminreis



Garnelen



Knoblauchzehe



rote Chilischote



rote Currypaste



Blumenkohl

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Extra Leckerbissen! Dein **scharfes** Hähnchen-Kokos-Curry erfährt heute ein Upgrade durch zarte, lecker angebratene Garnelen. Die Kombination mit zartem Hähnchen, cremiger Kokosmilch, frischem Gemüse und exotischer Schärfe sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis **ohne Gluten** und ist außerdem **protein-** und **ballaststoffreich**. Noch dazu ist unser Rezept unkompliziert, denn der Reis kocht sich fast von allein! Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe** und **1 kleine Schüssel**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze **350 ml** [525 ml | 700 ml] Wasser im **Wasserkocher**. **Karotte** schälen und grob raspeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Karottenraspel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** erwärmen, **Blumenkohlröschen**, **Paprikastreifen**, **Chili** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **rote Currypaste** dazugeben und 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Blumenkohl in Röschen aufteilen. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm schmale Streifen schneiden. **Chili** halbieren, Kerne herauslösen und fein hacken (**Vorsicht: scharf!**). **★TIPP:** Wenn Du es **schärfer magst**, lass die Kerne drin. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Garnelen** zusammen mit gehacktem **Knoblauch** und 1 Prise **Salz*** marinieren.



5 CURRY VOLLENDEN

Angebratene **Hähnchenstreifen** zufügen, mit **Kokosmilch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** ablöschen und ca. 7 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, **Garnelen** hinzufügen und weitere 3 Min. köcheln lassen.



3 FLEISCH & GARNELEN ANBRATEN

Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen, **Hähnchenbruststreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten und **salzen*** und **pfeffern***. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben großen Pfanne wieder 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Garnelen** 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ebenfalls beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Karottenreis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Curry** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte ^{GB}	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Blumenkohl ^{DE}	400g ☉	600g ☉	800 g
rote Spitzpaprika ^{BE NL}	1	1	2
rote Chilischote ^{NL ES}	1	1	2
Knoblauchzehe ^{ES}	½ ☉	¾ ☉	1
Garnelen ¹⁴⁾	200 g	300 g	400 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
rote Currypaste ¹⁰⁾	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* ⁵⁾ für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
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. 1.000 g)
Brennwert	341 kJ/82 kcal	3.925 kJ/938 kcal
Fett	4 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	19 g
Kohlenhydrate	7 g	86 g
– davon Zucker	2 g	22 g
Eiweiß	6 g	65 g
Salz	1 g	2 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

5) Milch¹⁰⁾ Sojabohnen¹⁴⁾ Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

GB: Großbritannien DE: Deutschland BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at