

Mildes Korma Curry mit Hähnchengeschnetzeltem

Paprika, Karotte und Basmatireis

24

Family High Protein 20 – 30 Minuten • 2942 kJ/703 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Curry“



Cashewkerne



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



Tomatenmark



Gemüsebrühe



Sojasoße



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne 25)	10 g	20 g	20 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Öl*, Wasser*	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. 660 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	2942 kJ/703 kcal
Fett	3,71 g	24,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,12 g	13,93 g
Kohlenhydrate	12,02 g	79,13 g
– davon Zucker	2,19 g	14,39 g
Eiweiß	6,29 g	41,45 g
Salz	1,183 g	7,792 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: **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **IL:** Israel



Reis kochen

Reis 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 hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** quer in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und grob hacken.



Zwiebeln anschwitzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weißer Frühlingszwiebelringe darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen.

Knoblauch, „Hello Curry“ und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.



Currysoße pürieren

Topfinhalt mit **Kokosmilch**, **Sojasoße**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen.

Cashewkerne hineingeben und alles mit dem Pürierstab pürieren.



Curry kochen

Hähnchengeschnetzeltes, **Paprika** und **Karotten** zugeben und abgedeckt 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und das **Hähnchenfleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Zwischendurch ab und zu umrühren.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebeln** toppen 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>

