

# 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 <b>25)</b>	10 g	20 g	20 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	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 Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

