

Pulled Chicken in Curry-Sahne-Soße dazu Kohlrabi und Cashew-Topping

Family 30 – 40 Minuten • 821 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet



Basmatireis



Sahne



Karotte



Kohlrabi



Cashewkerne



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Zwiebel



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sahne 7)	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
Kohlrabi IT	1	1	2
Cashewkerne 25)	20 g	20 g	40 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g

**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. 720 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	3435 kJ/821 kcal
Fett	5,23 g	37,39 g
– davon ges. Fettsäuren	2,22 g	15,85 g
Kohlenhydrate	10,97 g	78,40 g
– davon Zucker	2,02 g	14,43 g
Eiweiß	5,89 g	42,11 g
Salz	0,270 g	1,929 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) 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland DK: Dänemark IT: Italien



1 Reis kochen

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

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.



2 Gemüse vorbereiten

Kohlrabi schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren in feine Streifen schneiden.

Karotte längs vierteln und in 0,5 cm Würfel schneiden.



3 Hähnchen anbraten

Hähnchenbrust von beiden Seiten **salzen***.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** erhitzen und darin **Kohlrabi, Zwiebel, Karotte** und **Hähnchenbrust** für 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Hähnchen** goldbraun ist.

Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und 5 Min. abgedeckt köcheln lassen.



4 Hähnchen rupfen

Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und mit 2 Gabeln auseinander zupfen.

Währenddessen das **Gemüse** weiter köcheln lassen.

Petersilie und **Schnittlauch** grob hacken.



5 Gemüse anbraten

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, „Hello Curry“, **Hühnerbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Pulled Chicken zurück in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. abgedeckt köcheln.



6 Anrichten

Basmatireis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen und mit gehackten **Kräutern** garnieren.

Pulled Chicken Curry daneben anrichten und mit den **Cashewkernen** toppen.

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>

