

Thai-Curry-Hähnchen mit Gemüse in Kokossud dazu Mango-Gurken-Salat und Zitronengras-Reis

Viel Gemüse 90 – 100 Minuten • 7874 kJ/1882 kcal • Tag 3 kochen

10



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



Hähnchen



Ingwer



rote Chilischote



Karotte



Gurke



Mango



geröstete Erdnüsse



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Zitronengras



Maisstärke



Buschbohnen



Jasminreis



Kokosmilch



Hühnerbrühe



gelbe Currypaste

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und
1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gurke NL ES	1	1	1
Mango BR CI SN ML	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1	20 g	20 g	40 g
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 14	15 g**	20 g**	20 g**
Zitronengras	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste 9	25 g	25 g	50 g
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. 1460 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	7874 kJ/1882 kcal
Fett	7,54 g	109,84 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	44,76 g
Kohlenhydrate	6,88 g	100,22 g
– davon Zucker	2,42 g	35,22 g
Eiweiß	8,07 g	117,57 g
Salz	0,242 g	3,526 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: **1** Erdnüsse **9** Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **CI:** Elfenbeinküste **SN:** Senegal **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **CN:** China



Currysoße vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Hälfte [drei Viertel | ganzen] **Ingwer** schälen und fein reiben.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen Öle freigesetzt werden, und halbieren.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Ingwer**, **Hühnerbrühe**, gehackten **Chili** nach Geschmack, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

In eine große Auflaufform geben und die Hälfte vom **Zitronengras** dazugeben.



Für den Reis

25 Min. vor dem Ende der Hähnchen-Bratzeit **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** und restliches **Zitronengras** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und **salzen***.

Jasminreis einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.

Reis mit einer Gabel auflockern und **Zitronengrasstange** herausnehmen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Hähnchen zubereiten

Hähnchen rundherum **salzen*** und **pfeffern***. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Hähnchen je Seite 4 – 5 Min. anbraten, in die Auflaufform mit der **Currysoße** geben und ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen.

Sollte die Flüssigkeit in der Auflaufform zu schnell verdunsten, gelegentlich etwas **Wasser** nachgießen.

Anschließend **Soße** auffangen und **Hähnchen** für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C backen, bis es nicht mehr rosa ist.



Gemüse zubereiten

Karotte schälen und schräg in 2 cm lange, dünne Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

In der großen Pfanne ohne Zugabe von Fett (vom **Hähnchen** sollte Fett ausgetreten sein) **Karottenscheiben** und **Buschbohnen** 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Aufgefangenen **Curry-Kokosmilch-Sud** aus Schritt 2 und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 10 Min. bei geringer Hitze einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Salat zubereiten

Gurke schälen, längs vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und **Gurkenviertel** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Mango schälen und ebenfalls in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer großen Schüssel aus 2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren.

Gurken und **Mangowürfel** unter das **Dressing** rühren.

Erdnusskerne grob hacken und vor dem Servieren auf den **Salat** geben.



Vollenden und anrichten

Stärke mit 1 – 2 EL kaltem **Wasser*** anrühren, in die **Soße** geben, gut unterrühren und so lange köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

Vor dem Anrichten die **Zitronengrasstange** herausnehmen.

Zitronengrasreis auf Teller verteilen.

Mango-Gurken-Salat daneben anrichten. **Hähnchen** dazu reichen und mit der **Soße** genießen.

Guten Appetit!