



FRUCHTIG-SÜSSES HÄHNCHENCURRY

mit Hähnchen und Basmatireis

EXPRESS
REZEPT



Basmatireis (gedämpft)



Kokosmilch



Blumenkohlröschen
und gehobelte Karotten



gelbe Currypaste



Hähnchengeschnetzeltes



Aprikosenchutney



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauch-Zwiebel-Paste

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen, 1 großen Topf, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 FÜR DIE SOSSE

Erhitze **100 ml [150 ml|200 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

In einem hohen Rührgefäß **50 ml [75 ml | 100 ml]** **Wasser*** und die **Kokosmilch** mit **gelber Currypaste (Achtung: scharf!)** und **Aprikosenchutney** mischen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



4 REIS KOCHEN

In einem großen Topf **Reis** zusammen mit **50 ml [75 ml | 100 ml]** **Wasser*** und 1 Prise **Salz*** unter Rühren für **3 – 5 Min.** erhitzen.

Chilischote (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



2 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL]** **Öl*** erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** für **2 – 3 Min.** scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Danach in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



5 CURRY VOLLENDEN

Angebratenes **Hähnchengeschnetzeltes** zum **Curry** in die Pfanne geben und weitere **3 Min.** kochen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In derselben Pfanne, ohne Zugabe von weiterem Fett, **Blumenkohl** und gehobelte **Karotten, weiße Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch-Zwiebel-Paste** für **2 Min.** anbraten. Anschließend mit dem vorbereiteten **Kokosmilchmix** ablöschen und ca. **4 Min.** kochen lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger und das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Curry und **Reis** auf tiefen Tellern verteilen und mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chili** bestreuen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis (gedämpft)	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch DE	250 ml	400 ml	500 ml
Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten	300 g	400 g	600 g
gelbe Currypaste	20 g	30 g	40 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Aprikosenchutney 4)	25 g	38 g	50 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Chilischote NL ES	1	1	1
Knoblauch-Zwiebel-Paste	25 g	38 g	50 g
Wasser* für Schritt 1 und 4	je 50 ml	je 75 ml	je 100 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2.891 kJ/691 kcal
Fett	5,40 g	34,46 g
– davon ges. Fettsäuren	3,66 g	23,36 g
Kohlenhydrate	8,37 g	53,42 g
– davon Zucker	2,36 g	15,10 g
Eiweiß	6,13 g	39,14 g
Salz	0,330 g	2,104 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

4) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

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