

Hähnchenfilet in cremiger Sambal-Badjak-Soße dazu Curry-Reis und Gurkensalat

High Protein **Zeit Sparen** 20 – 30 Minuten • 840 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet in Lake



Sambal Badjak



Ketjap Manis



Kokosmilch



Erdnüsse, gesalzen



Limette, gewachst



Basmatireis



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Gurke



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Sambal Badjak	30 g	45 g**	60 g
Ketjap Manis 11 15)	18 ml	27 ml**	36 ml
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	2 g	4 g
Gurke NL ES MA	1	1,5**	2

**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. 740 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	3516 kJ/840 kcal
Fett	5 g	36,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	22,6 g
Kohlenhydrate	10,9 g	81 g
– davon Zucker	2,4 g	17,5 g
Eiweiß	6 g	44,1 g
Salz	0,29 g	2,18 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 **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** und „Hello Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Reis** das **Wasser*** aufgenommen hat.

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilet salzen*** und darin 1 Min. pro Seite scharf anbraten.

Für das Hähnchen

Hitze reduzieren, mit **Sambal Badjak**, **Ketjap Manis** und **Kokosmilch** ablöschen. Deckel aufsetzen und 7 – 9 Min. köcheln lassen.

Limette vierteln.

Gurke in Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben**, die Hälfte der **Erdnüsse**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Anrichten

Deckel abnehmen und nach Belieben weiterkochen um die **Soße** weiter einzudicken. Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchen nach Belieben herausnehmen und in Streifen schneiden.

Gelben Curry-Reis auf tiefe Teller geben. **Hähnchen**, **Sambal-Soße** und **Gurkensalat** daneben anrichten. Mit **Erdnüssen** und restliche **Limettenspalte** garnieren.

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>

