


Hähnchen mit Aprikosen-Curry-Soße dazu Ofenkarotten und fluffiger Reis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 757 kcal • Tag 3 kochen

14



-  Hähnchenbrustfilet in Lake
-  Basmatireis
-  Karotte
-  Knoblauchzehe
-  Schalotte
-  Petersilie, glatt
-  getrocknete Aprikosen
-  Aprikosenchutney
-  Gewürzmischung „Hello Curry“
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Hühnerbrühe

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	30 g**	40 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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	439 kJ/105 kcal	3166 kJ/757 kcal
Fett	3,7 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8 g
Kohlenhydrate	12,7 g	91,6 g
– davon Zucker	3,9 g	28 g
Eiweiß	5,3 g	38 g
Salz	0,27 g	1,92 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: 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 **FR:** Frankreich



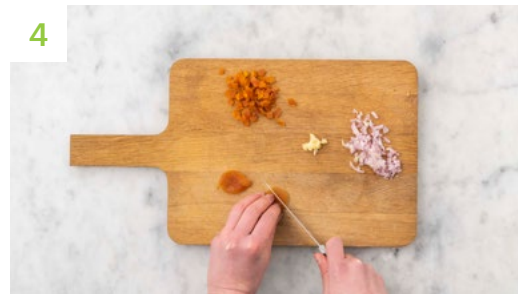
1 Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Soße vorbereiten

Schalotte und **Knoblauch** fein würfeln.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Petersilienblätter fein hacken.



2 Karotten schneiden

Karotten schälen, quer halbieren, dann längs in Stifte schneiden.

Karottenstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Hähnchen** lassen), mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotten 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.

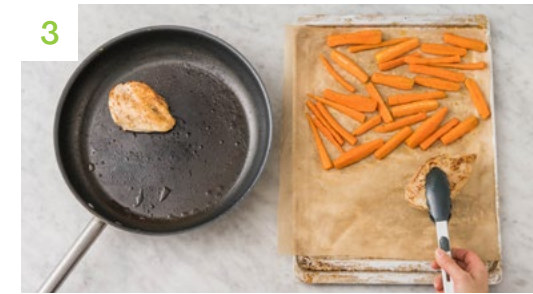


5 Soße vollenden

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalotte** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hühnerbrühe, **Aprikosenchutney**, getrocknete **Aprikosen** und „**Hello Curry**“ dazugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.

Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren und köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Hähnchen braten

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen. **Hähnchenbrust** auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in den letzten 10 Min. der Karottengarzeit mit in den Ofen geben und fertig backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren.

Reis auf Teller verteilen, **Karotten** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten. **Hähnchen** mit **Petersilie** toppen und alles zusammen mit der **Aprikosen-Curry-Soße** genießen.

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>

