Hähnchen Korma mit buntem Gemüse

dazu Koriander-Naan

High Protein | extra schnell | 15 – 25 Minuten • 1032 kcal • Tag 2 kochen

3

Hähnchengeschnetzeltes

Naan-Brot

Korma-Paste

geröstete Cashewkerne

Koriander

Minze

Kokosmilch

Limette, gewachst

Knoblauchzehe

Stir Fry Mix

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Gemüsebrühe*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Naan-Brot **7) 13)**	2	3**	4
Korma-Paste **11)**	25 g**	37,5 g**	50 g
geröstete Cashewkerne **25)**	20 g	40 g	40 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, gewachst **BR** | **MX** | **ES** | **CO** | **VN**	1	1	1
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Stir Fry Mix	200 g	300 g	400 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. 610 g)
Brennwert	710 kJ/170 kcal	4319 kJ/1032 kcal
Fett	9,6 g	58,2 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24,3 g
Kohlenhydrate	12,7 g	77,3 g
– davon Zucker	1,9 g	11,6 g
Eiweiß	7,8 g	47,2 g
Salz	0,28 g	1,68 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) **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: BR: Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

1

Soße herstellen

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, die Hälfte [**drei Viertel | alles**] von der **Kormapaste**, 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser***, die Hälfte der **Cashewkerne** und 0,5 TL [**0,75 TL I 1 TL**] **Gemüsebrühe*** pürieren.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Blätter vom **Koriander** und von der **Minze** fein hacken.

2

Curry kochen

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen und **Hähnchengeschnetzeltes** und vorgeschnittene **Gemüsemischung** darin 3 – 4 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen und 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und das **Gemüse** weich ist.

3

Curry fertigstellen

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen und Naan darin von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen, mit gehackten **Kräutern** bestreuen und in 4 Stücke schneiden.

Curry mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, auf Teller verteilen, mit restlichen **Cashewkernen** bestreuen und mit dem **Kräuter-Naan** und restlichen **Limettenspalten** 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