

Chicken Biryani mit Cranberries & Brokkoli

dazu Joghurt-Topping

High Protein Family 35 – 45 Minuten • 687 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet



Brokkoli



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Korma-Paste



Joghurt



getrocknete Cranberries



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 große Schüssel,
1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Brokkoli ES IT	1	1	1
Karotte DE FR IT ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Korma-Paste 11	50 g	75 g**	100 g
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
getrocknete Cranberries	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 690 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2872 kJ/687 kcal
Fett	2,91 g	20,02 g
– davon ges. Fettsäuren	0,55 g	3,82 g
Kohlenhydrate	11,83 g	81,43 g
– davon Zucker	2,82 g	19,43 g
Eiweiß	6,26 g	43,11 g
Salz	0,457 g	3,145 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien
ES: Spanien



Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Cranberries grob hacken.



Hähnchen würzen

Hähnchenfilets in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, der Hälfte vom „Hello Curry“ und **Salz*** würzen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit einer Prise „Hello Curry“ verrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Hähnchenfilets braten

Eine große Pfanne erhitzen. **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten. Dann herausnehmen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Reis** und **Zwiebel** darin 1 Min. anrösten.

Knoblauch dazupressen.

Brokkoli und **Karotten** dazugeben und 1 Min. mitrösten.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Pfannen.



Reis garen

Pfanninhalt mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühe** und restlichem „Hello Curry“ ablöschen.

Korma-Paste hineinrühren, **Cranberries** dazugeben, einmal aufkochen lassen, **Hähnchenfilets** auf den **Reis** legen und dann abgedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



Biriyani fertigstellen

Reispfanne nach der Garzeit vom Herd nehmen und weitere 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Hähnchenfilets in Scheiben schneiden.

Biriyani auf Teller verteilen, **Hähnchenfilets** obenauf legen, **Joghurt** darüber träufeln und 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>

