

Chicken Biryani mit Cranberries & Brokkoli

dazu Joghurt-Topping

High Protein Family Thermomix übernimmt alles • 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

thermomix

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier, 1 kleine Schüssel und 2 große Schüsseln

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.)

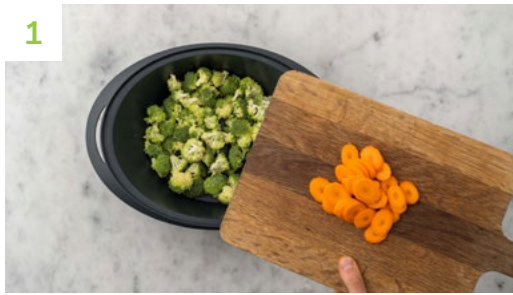
	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2872 kJ/687 kcal
Fett	2,91 g	20,02 g
– davon ges. Fettsäuren	0,55 g	3,82 g
Kohlenhydrate	11,83 g	81,43 g
– davon Zucker	2,82 g	19,43 g
Eiweiß	6,26 g	43,11 g
Salz	0,457 g	3,145 g

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 vorbereiten

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkoli in kleine **Röschen** schneiden oder brechen.

Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Brokkoli und **Karotten** in den Varoma-Behälter geben.

V-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben und diesen in den V-Behälter einsetzen.



Gemüse vollenden

Knoblauch und **Cranberries** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebelstreifen und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Korma-Paste und restliches „Hello Curry“ zugeben und **1 Min./100 °C/☞/Stufe 1** vermischen.

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit**, **Hühnerbrühe** und **Gemüse** aus dem Varoma zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.



Dampfgaren

Hähnchenfilets in ca. 1 cm Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit der Hälfte vom „Hello Curry“ vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Einlegeboden geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser***, 1 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **20 Min. [21 Min. | 22 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Reis vollenden

Reis in eine große Schüssel geben.

Gemüse aus dem Mixtopf zugeben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

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

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Biryani auf Teller verteilen, **Hähnchenfiletstreifen** 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>

