












Cremiges Hähnchencurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Schwarzkümmel-Reis und Cashews

Zeit sparen Family 15 Minuten • 1078 kcal • Tag 3 kochen

16



-  Hähnchengeschnetzeltes
-  Kokosmilch
-  Hühnerbrühe
-  Madras Curry
-  Tomatenmark
-  Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl
-  Babyspinat
-  Kichererbsen
-  Basmatireis
-  Schwarzkümmel
-  Cashewkerne

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Madras Curry 9)	6 g	8 g	12 g
Tomatenmark	35 g**	50 g**	70 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kichererbsen	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 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. 770 g)
Brennwert	584 kJ/140 kcal	4509 kJ/ 1078 kcal
Fett	6,86 g	52,90 g
– davon ges. Fettsäuren	3,75 g	28,94 g
Kohlenhydrate	12,08 g	93,16 g
– davon Zucker	1,10 g	8,51 g
Eiweiß	6,70 g	51,72 g
Salz	0,444 g	3,428 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 25) Kaschunüsse

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

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. Zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit **Schwarzkümmel** mischen. Beiseitestellen.

Während der Reis kocht

Für die **Soße** in einem hohen Rührgefäß 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Tomatenmark**, **Kokosmilch**, **Currypulver** und **Hühnerbrühe** miteinander verrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl** und das **Hähnchengeschentzerte** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis die **Hähnchenstücke** leicht gebräunt sind.

Pfanneninhalt mit der **Soße** ablöschen und alles für 2 – 3 Min. kochen lassen.

Curry vollenden

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und zusammen mit dem **Babyspinat**, **Cashewkernen** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** in die Pfanne geben. Unter Rühren weitere 2 Min. kochen lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen und die **Soße** leicht angegedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf tiefen Tellern anrichten 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>

