

Hähnchen-Reispfanne mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Karotten und karamellierte Zwiebeln

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 3042 kJ/727 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Hühnerbrühe



Joghurt



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



gelbe Currypaste



Madras Curry



Minze



Petersilie



rote Zwiebel



Cashewkerne



Karotte



Aprikosenchutney



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Madras Curry 9)	2 g	4 g	4 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Cashewkerne 25)	20 g	20 g	20 g
Karotte DE NL ES IL	2 g	3 g	4 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Wasser*, Öl*, Balsamicoessig*, Zucker* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 590 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3042 kJ/727 kcal
Fett	4,58 g	26,79 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	4,91 g
Kohlenhydrate	14,03 g	82,13 g
– davon Zucker	3,24 g	18,98 g
Eiweiß	6,59 g	38,56 g
Salz	0,665 g	3,895 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) **9)** Senf **25)** Kaschunüsse (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

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

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Zwiebeln abziehen. Die Hälfte der **Zwiebeln** klein würfeln, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Karotten längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Salz*** eine **Hühnerbrühe** herstellen.



Währenddessen

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Cashewkerne grob hacken.



Zwiebel braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig*** darin für 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich und etwas karamellisiert sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen.

Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Hähnchengeschnetzeltes** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

Madras Curry und gelbe **Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Reis, **Karotten** und vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln**, **Cashews** und gehackter **Petersilie** toppen.

Zusammen mit dem **Minzjoghurt** 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>

