

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

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 729 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



Basmatireis



gelbe Currypaste



Madras Curry



Karotte



rote Zwiebel



Aprikosenchutney



Hühnerbrühe



Joghurt



Minze



Petersilie



Cashewkerne



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

# Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Madras Curry <b>9)</b>	2 g	4 g	4 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	20 g	20 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	500 kJ/119 kcal	3050 kJ/729 kcal
Fett	4,39 g	26,79 g
- davon ges. Fettsäuren	0,82 g	4,99 g
Kohlenhydrate	13,46 g	82,20 g
- davon Zucker	3,12 g	19,06 g
Eiweiß	6,35 g	38,79 g
Salz	0,637 g	3,888 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 **EG:** Ägypten **DK:** Dänemark



## Kleine Vorbereitung

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

**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 350 ml [525 ml | 700 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**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 0,25 [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** 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** 12 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**, **Karotten** und **Hähnchengeschnetzeltes** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

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

**Reis** und vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 12 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 Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

