



# Mildes Hähnchencurry

dazu Kräuterreis, Karotten und Brokkoli

Zeit sparen Family 15 Minuten • 777 kcal • Tag 2 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Basmatireis



Brokkoliröschen und gehobelte Karotten



Buschbohnen



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Koriander



Petersilie glatt



Madras Curry



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großen Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	100 g	200 g	200 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	38 g**	50 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Madras Curry <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 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. 640 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	3250 kJ/777 kcal
Fett	5,36 g	34,52 g
– davon ges. Fettsäuren	3,73 g	24,01 g
Kohlenhydrate	11,55 g	74,30 g
– davon Zucker	1,39 g	8,92 g
Eiweiß	6,33 g	40,74 g
Salz	0,484 g	3,114 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

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

1



2



3



## Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser\*** füllen. **Reis** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** hineinrühren. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

## Hähnchen & Gemüse anbraten

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Eine große Pfanne erhitzen. **Hähnchen**, **Bohnen**, **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

**Tipp:** Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.

**Karotten** und **Brokkoli** sowie die gelbe **Currypaste** zugeben und 1 Min. mitbraten.

**Gemüse** mit **Kokosmilch**, **Madras Curry**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und einer Prise **Zucker\*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

## Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und die **Soße** 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis sie eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kräuter** fein hacken. Zwei Drittel der **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter den fertig gegartem **Reis** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Reis** auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

**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>

