

Thai-Curry-Hähnchen mit Gemüse in Kokossud dazu Mango-Gurken-Salat und Zitronengras-Reis

Viel Gemüse 90 – 100 Minuten • 7739 kJ/1850 kcal • Tag 3 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



Hähnchen



Ingwer



rote Chilischote



Karotte



Gurke



Mango



Erdnüsse



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Zitronengras



Maisstärke



Buschbohnen



Jasminreis



Kokosmilch



Hühnerbrühe



gelbe Currypaste

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und
1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	1
Mango BR DO PE	1	2	2
Erdnüsse 1	10 g	20 g	20 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 14	15 g**	20 g**	20 g**
Zitronengras TH	1	1	1
Maistasärke	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste 9	25 g	25 g	50 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 1450 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	7739 kJ/1850 kcal
Fett	7,38 g	107,03 g
– davon ges. Fettsäuren	3,06 g	44,40 g
Kohlenhydrate	6,90 g	100,15 g
– davon Zucker	2,42 g	35,05 g
Eiweiß	7,99 g	115,99 g
Salz	0,236 g	3,427 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: **1**) Erdnüsse **9**) Senf **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **DO:** Dominikanische Republik **PE:** Peru **CN:** China **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **TH:** Thailand



Currysoße vorbereiten

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Hälfte [drei Viertel | ganzen] Ingwer schälen und fein reiben.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden und halbieren.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Ingwer**, **Hühnerbrühe**, gehackten **Chili** nach Geschmack, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. In eine große Auflaufform geben und die Hälfte vom **Zitronengras** dazugeben.



Für den Reis

25 Min. vor dem Ende der Hähnchen-Bratzeit **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** und restliches **Zitronengras** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und **salzen***.

Jasminreis einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.

Reis mit einer Gabel auflockern und **Zitronengrasstange** herausnehmen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Hähnchen zubereiten

Hähnchen rundherum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hähnchen** je Seite 4 – 5 Min. anbraten, in die Auflaufform mit der **Currysoße** geben und ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen. Sollte die Flüssigkeit in der Auflaufform zu schnell verdunsten, gelegentlich etwas **Wasser** nachgießen.

Anschließend **Soße** auffangen und **Hähnchen** für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C backen, bis es nicht mehr rosa ist.



Gemüse zubereiten

Karotte schälen und schräg in 2 cm lange, dünne Scheiben schneiden.

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

In der großen Pfanne ohne Zugabe von Fett (vom **Hähnchen** sollte Fett ausgetreten sein) **Karottenscheiben** und **Buschbohnen** 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Aufgefangenen **Curry-Kokosmilch-Sud** aus Schritt 2 und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 10 Min. bei geringer Hitze einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Salat zubereiten

Gurke schälen, längs vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und **Gurkenviertel** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Mango schälen und ebenfalls in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer großen Schüssel aus 2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren.

Gurken und **Mangowürfel** unter das **Dressing** rühren.

Erdnusskerne grob hacken und vor dem Servieren auf den **Salat** geben.



Vollenden und anrichten

Stärke mit 1 – 2 EL kaltem **Wasser*** anrühren, in die **Soße** geben, gut unterrühren und so lange köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

Zitronengrasreis auf Teller verteilen.

Mango-Gurken-Salat daneben anrichten.

Hähnchen dazureichen und mit der **Soße** 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>

