



THAILÄNDISCHES HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY

mit Zitronengras und Jasminreis

**-20%
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien
im Vergleich zu den
anderen Rezepten



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



20 [20 | 25] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**, **Backpapier** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 GEWÜRZE VORBEREITEN

Limette heiß abwaschen. Von der **Limettenschale** 2 [3 | 4] ganz dünne Schalenstreifen schälen. **★TIPP:** *Achte darauf, dass Du keine weißen Schalenanteile mitschälst, sie werden bitter beim Kochen.*

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Ingwer schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.

Tomate halbieren und Strunk entfernen.



4 IN DER PFANNE

Champignons vierteln.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **Zitronengras** und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zugeben und alles für 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Dann die **Champignons** zugeben und weitere 2 Min. braten.



2 WEITER VORBEREITEN

Limettenschalenstreifen, **Chilistücke**, **Ingwerscheiben**, **Tomatenhälften**, **Kreuzkümmel**, **Hühnerbrühe** und **Kokosmilch** in den Mixtopf geben und **50 Sek./Stufe 10** pürieren. **Currysoße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, **salzen*** und **pfeffern*** und im Varoma-Behälter verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



5 CURRY VOLLENDEN

Pfanne mit vorbereiteter **Currysoße** ablöschen, rühren, aufkochen, Hitze reduzieren und alles 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird. Gelegentlich umrühren.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Hähnchenstücke** mit zur **Currysoße** geben und unterheben. Dann das **Zitronengras** herausnehmen.

Limette in Spalten schneiden und **Curry** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



3 DAMPFGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **1.200 g Wasser**, **1½ TL Salz*** und **5 g Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zitronengras** so mit einem Messerrücken andrücken, dass die ätherischen Öle freigesetzt werden, quer halbieren und mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Curry** dazu anrichten, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Khô hai dja! (Das heißt „Guten Appetit“ auf thailändisch)

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Zwiebel DE	1	1	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Zitronengras TH	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Tomate NL	1	1	2
Limette, gewachst BR MX	1	1½ ☉	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kreuzkümmel	1 g	1 g	2 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 3	1.200 g		
Salz* für Schritt 3	1½ TL		
Öl* für Schritt 3	5 g		
Öl* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	2.686 kJ/642 kcal
Fett	3,65 g	20,45 g
- davon ges. Fettsäuren	2,53 g	14,19 g
Kohlenhydrate	12,49 g	70,05 g
- davon Zucker	1,62 g	9,08 g
Eiweiß	7,56 g	42,39 g
Salz	0,289 g	1,619 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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko EG: Ägypten TH: Thailand CN: China

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).