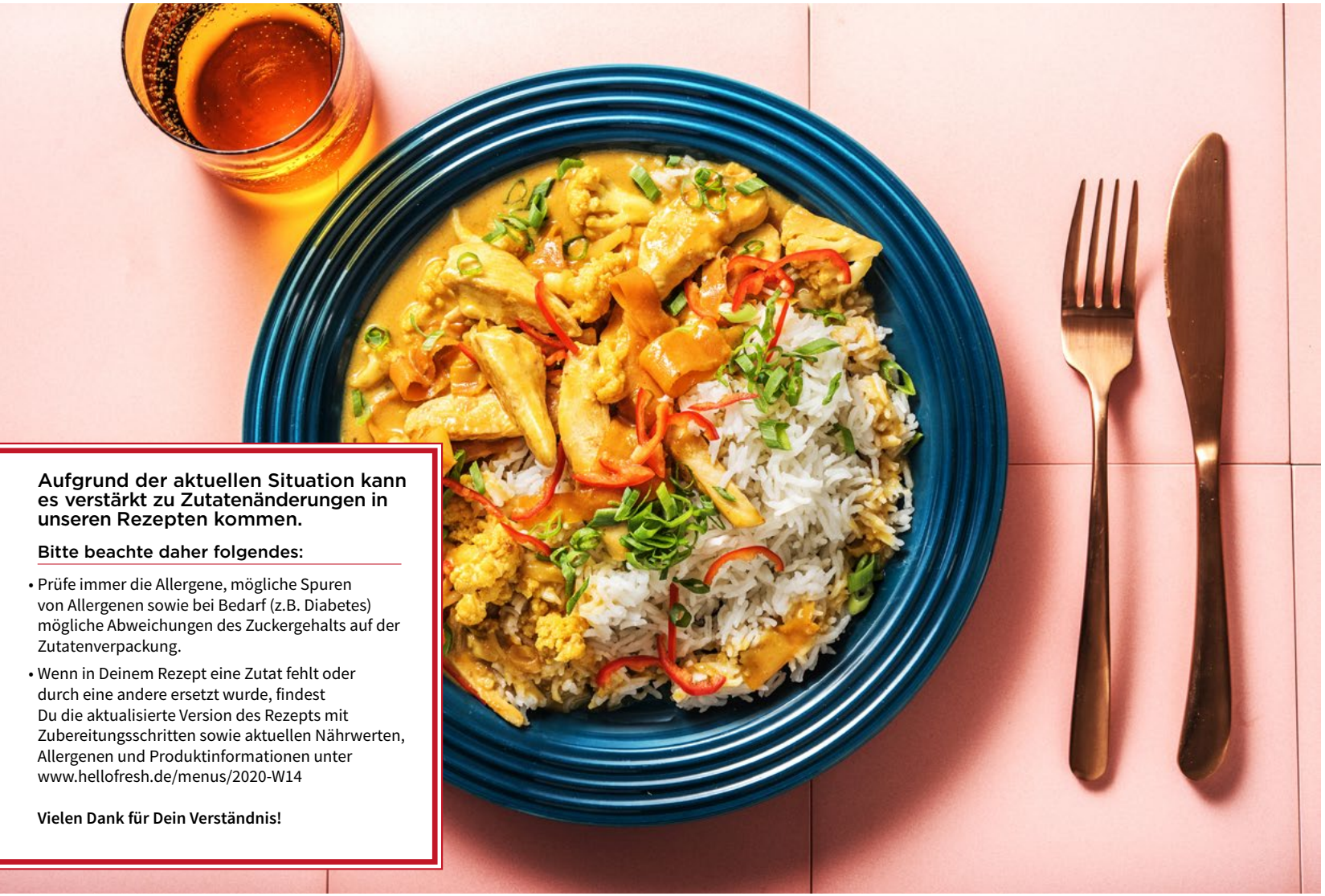
FRUCHTIG-SÜSSES HÄHNCHENCURRY

mit Blumenkohl, Karotten und Basmatireis

EXPRESS REZEPT



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-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Basmatireis (gedämpft)
- Kokosmilch
- Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten
- gelbe Currypaste
- Hähnchengeschnetzeltes
- Aprikosenchutney
- Frühlingszwiebel
- rote Chilischote
- Knoblauch-Zwiebel-Paste

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1 – 2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.

1 FÜR DIE SOSSE

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit **gelber Currypaste** (Achtung: scharf!) und **Aprikosenchutney** mischen.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

2 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** für 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Danach in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 GEMÜSE ANBRATEN

In derselben Pfanne, ohne Zugabe von weiterem Fett, **Blumenkohl** und gehobelte **Karotten**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch-Zwiebel-Paste** für 2 Min. anbraten. Anschließend mit dem vorbereiteten **Kokosmilchmix** ablöschen und ca. 4 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger und das **Gemüse** weich ist.

4 REIS KOCHEN

In einem großen Topf **Reis** zusammen mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 1 Prise **Salz*** unter Rühren für 3 – 5 Min. erhitzen.

Chilischote (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

5 CURRY VOLLENDEN

Angebratenes **Hähnchengeschnetzeltes** zum **Curry** in die Pfanne geben und weitere 3 Min. kochen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Curry und **Reis** auf tiefen Tellern verteilen und mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chili** bestreuen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis (gedämpft)	250 g	375 g ◑	500 g
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten	300 g	400 g	600 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Aprikosenchutney 4)	25 g	38 g ◑	50 g
Frühlingszwiebel DE | ES	1	1	2
Chilischote NL | ES	1	1	1
Knoblauch-Zwiebel-Paste	25 g ◑	38 g ◑	50 g
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2.891 kJ/691 kcal
Fett	5,40 g	34,46 g
– davon ges. Fettsäuren	3,66 g	23,36 g
Kohlenhydrate	8,37 g	53,42 g
– davon Zucker	2,36 g	15,10 g
Eiweiß	6,13 g	39,14 g
Salz	0,330 g	2,104 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

4) Senf

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at