THAI-CURRY-BRATHÄHNCHEN

mit Mango-Gurken-Salat und Zitronengrasreis

MEISTER STÜCK

- ganzes Hähnchen
- Ingwer
- rote Chilischote
- Karotte
- Gurke
- Mango
- Erdnüsse
- Limette (gewachst)
- Sweet-Chili-Soße
- Zitronengras
- Maisstärke
- Buschbohnen
- Jasminreis
- Kokosmilch
- Hühnerbrühe
- gelbe Currypaste

40 [45 | 50] Min. *110 [110 | 110] Min.*

Stufe 3 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den Backofen auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Auflaufform und 1 große Schüssel**.

1 CURRYSOSSE VORBEREITEN

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kokosmilch**, **Currypaste**, **Hühnerbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 7** vermengen und in eine große Auflaufform gießen. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** aufklopfen, halbieren und eine **Hälfte** mit in die Auflaufform geben.

2 HÄHNCHEN ZUBEREITEN

Hähnchen rundherum und auch innen **salzen*** und **pfeffern***, in die Auflaufform geben und ca. 70 [75 | 80] Min. backen.
Hähnchen danach aus der Auflaufform heben und die **Soße** auffangen. **Hähnchen** wieder zurück in die Auflaufform geben und für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.
Während das **Hähnchen** gart, restliches **Zitronengras** noch einmal halbieren, **Limette** halbieren und mit der Zubereitung fortfahren.

3 MANGO-GURKEN-SALAT

Mixtopf spülen. **Gurke** schälen, längs vierteln, Kerne herauskratzen, **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Mango** schälen, in 0,5 cm große Würfel schneiden, zu den **Gurken** geben und vermengen. **Erdnusskerne** grob hacken, aber erst vor dem Servieren auf den **Salat** streuen.

4 DAMPFGAREN

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Buschbohnen halbieren.
Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und restliches **Zitronengras** zugeben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser**, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, aber erst nach Ende der ersten Backzeit **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

5 SOSSE ZUBEREITEN

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. Mixtopf leeren, dabei die Garflüssigkeit auffangen. **Zitronengras** aus dem **Hähnchensud** entfernen. Den **Sud** mit der **Stärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen.
Bohnen und vorgegarte **Karottenscheiben** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/ / Stufe 1** kochen.

6 ANRICHTEN

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. ★ ***TIPP:*** *Sollte die Soße zu dick sein, gib noch etwas Garflüssigkeit dazu.*
Reis mit einer Gabel auflockern und dabei das **Zitronengras** entfernen. **Reis** auf Tellern verteilen. **Mango-Gurken-Salat** daneben anrichten. **Hähnchen** dazu anrichten und mit der **Soße** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Ingwer CN | BR	20 g	30 g	40 g
rote Chilischote ES | NL	½ ◉	1	1
Zitronengras TH	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
ganzes Hähnchen	1	1 (groß)	1 (groß)
Gurke ES	1	1	1
Mango PE	1	2	2
Limette, gewachst BR | MX	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 11)	15 g ◉	20 g ◉	20 g ◉
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Karotte NL	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4	1.200 g		
Salz* für Schritt 4	1½ TL		
Öl* für Schritt 4	5 g		
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. 1.400 g)
Brennwert	573 kJ/137 kcal	7956 kJ/1902 kcal
Fett	7,15 g	99,34 g
– davon ges. Fettsäuren	2,42 g	33,65 g
Kohlenhydrate	7,07 g	98,17 g
– davon Zucker	2,50 g	34,75 g
Eiweiß	9,36 g	129,99 g
Salz	0,202 g	2,801 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) Erdnüsse 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

CN: China BR: Brasilien ES: Spanien NL: Niederlande
TH: Thailand MX: Mexiko PE: Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

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