

Cremiges Hähnchencurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Schwarzkümmel-Reis und Cashews

Zeit Sparen High Protein 15 – 25 Minuten • 1088 kcal • Tag 3 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes



Basmatireis



Kichererbsen



Babyspinat



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Kokosmilch



Tomatenmark



Madras-Curry-Pulver



Schwarzkümmel



geröstete Cashewkerne



Hühnerbrühe



- 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

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 2 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Madras-Curry-Pulver 9)	6 g	8 g	12 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 770 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	4554 kJ/1088 kcal
Fett	7 g	53,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	29,5 g
Kohlenhydrate	12,2 g	94 g
– davon Zucker	1,1 g	8,8 g
Eiweiß	7 g	53,6 g
Salz	0,39 g	3,02 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: 2) Schalenfrüchte 9) Senf 25) Kaschunüsse

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

1



Reis kochen

Wasser im Wasserkocher erhitzen.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit **Schwarzkümmel** mischen. Beiseitestellen.

2



Während der Reis kocht

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **ÖL*** erhitzen.

Knoblauch-Zwiebel-Mix und **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis das **Hähnchen** leicht gebräunt sind.

Pfanneninhalt mit **Tomatenmark**, **Kokosmilch**, **Currypulver** und **Hühnerbrühe** ablöschen, aufkochen und 2 – 3 Min. kochen lassen.

3



Curry vollenden

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und zusammen mit dem **Babyspinat** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** in die Pfanne geben. Unter Rühren weitere 2 Min. kochen lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen und die **Soße** leicht angegedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Cashewkernen** garnieren.

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>

