

# Hähnchen-Reispfanne mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Karotten und karamellierte Zwiebeln

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 693 kcal • Tag 3 kochen

26



Basmatireis



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



Hühnerbrühe



Karotte



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



gelbe Currypaste



Naturjoghurt



Aprikosenschutney



Madras-Curry-Pulver



Erdnüsse, gesalzen



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P    | 4P    |
|--|-------|-------|-------|
| Basmatireis                                | 150 g | 225 g | 300 g |
| Hähnchengeschnetzeltes, mariniert          | 250 g | 375 g | 500 g |
| Hühnerbrühe                                | 8 g   | 12 g  | 16 g  |
| Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b> | 2     | 3     | 4     |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>           | 70 g  | 200 g | 200 g |
| Minze/Petersilie                           | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| gelbe Currypaste <b>9)</b>                 | 25 g  | 50 g  | 50 g  |
| Naturjoghurt <b>7)</b>                     | 75 g  | 100 g | 150 g |
| Aprikosenchutney <b>9)</b>                 | 25 g  | 50 g  | 50 g  |
| Madras-Curry-Pulver <b>9)</b>              | 2 g   | 4 g   | 4 g   |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>               | 20 g  | 40 g  | 40 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. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 467 kJ/112 kcal | 2898 kJ/693 kcal    |
| Fett                    | 3,3 g           | 20,7 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g           | 4,2 g               |
| Kohlenhydrate           | 13,3 g          | 82,6 g              |
| – davon Zucker          | 3,3 g           | 20,2 g              |
| Eiweiß                  | 7 g             | 43,7 g              |
| Salz                    | 0,7 g           | 4,33 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



## Vorbereitung

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren. Eine Hälfte klein würfeln und die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

**Karotten** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser\***, **Hühnerbrühe** und 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Salz\*** eine **Brühe** herstellen.



## Währenddessen

**Minze** und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Erdnüsse** grob hacken.



## Zwiebel braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 0,25 [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** darin 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebelstreifen** weich und etwas karamellisiert sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 12 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen. Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchengeschnetzeltes**, **Zwiebelwürfel** und **Karotten** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

**Madras Curry** und **gelbe Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

**Reis** und vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



## Anrichten

**Reispfanne** auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln**, **Erdnüssen** und gehackter **Petersilie** toppen.

Zusammen mit dem **Minz-Joghurt** 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>

