

# Hähnchen mit fruchtiger Curry-Soße dazu Ofenkarotten und fluffiger Reis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 774 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Karotte



Mango Chutney



Knoblauchzehe



Schalotte



Petersilie, glatt



Cranberries, getrocknet



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe



Sultaninen



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	4	6	8
Mango Chutney	40 g	60 g**	80 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Cranberries, getrocknet	20 g	0 g	0 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Sultaninen	0 g	30 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. 720 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3240 kJ/774 kcal
Fett	3,7 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8 g
Kohlenhydrate	14 g	100,4 g
– davon Zucker	4,5 g	32 g
Eiweiß	5,4 g	38,6 g
Salz	0,29 g	2,04 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!

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



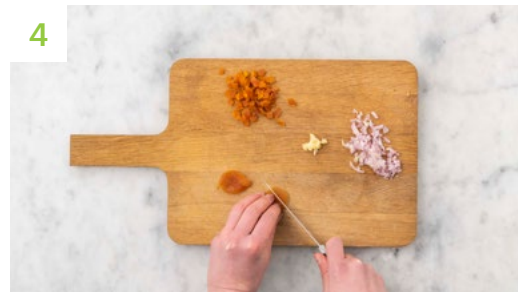
## 1 Reis kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Soße vorbereiten

**Schalotte** und **Knoblauch** fein würfeln.

**Trockenfrüchte** fein würfeln.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 2 Karotten schneiden

**Karotten** schälen, quer halbieren, dann längs in Stifte schneiden.

**Karottenstifte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Hähnchen** lassen), mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Karotten** 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.

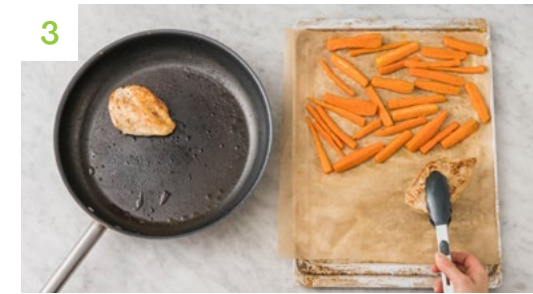


## 5 Soße vollenden

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schalotte** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Hühnerbrühe**, **Mangochutney**, **Trockenfrüchte** und „**Hello Curry**“ dazugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.

Zum Schluss 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unterrühren und köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Hähnchen braten

**Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Hähnchenbrust** auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

**Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in den letzten 10 Min. der Karottengarzeit mit in den Ofen geben und fertig backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unterrühren.

**Reis** auf Teller verteilen, **Karotten** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten. **Hähnchen** mit **Petersilie** toppen und alles zusammen mit der **Fruchtige-Curry-Soße** 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>

