



# Korma Chicken Curry mit Knoblauch-Naan

dazu Reis verfeinert mit Petersilie

Viel Gemüse High Protein 40 - 50 Min • 1502 kcal

41



Korma-Paste



Hähnchenbrustfilet  
in Lake



Naan-Brot



Basmatireis



Kochsahne leicht



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



stückige Tomaten



Zwiebel



Petersilie, glatt



rote Spitzpaprika



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Tupfe das Fleisch mit einem Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab,  
1 große Pfanne, 1 große Schüssel,  
1 großer Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß  
und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Korma-Paste <b>11)</b>	100 g	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	375 g	500 g	750 g
Naan-Brot <b>13) 7) 15)</b>	260 g	390 g**	520 g
Basmatireis	225 g	300 g	450 g
Kochsahne leicht <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1,5 **	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Petersilie, glatt <b>IL   DE</b>	10 g	10 g	20 g
rote Spitzpaprika <b>ES   NL   MA   DE</b>	1	1,5 **	2

\*\*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.)

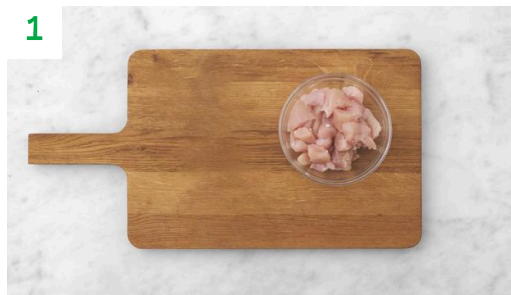
	100 g	Portion (ca. 1140 g)
Brennwert	551 kJ/132 kcal	6286 kJ/1502 kcal
Fett	4,7 g	54,1 g
- davon ges. Fettsäuren	2,3 g	26,1 g
Kohlenhydrate	16,4 g	186,6 g
- davon Zucker	2,2 g	24,6 g
Eiweiß	6,4 g	72,4 g
Salz	0,5 g	5,69 g

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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten IL: Israel MA: Marokko

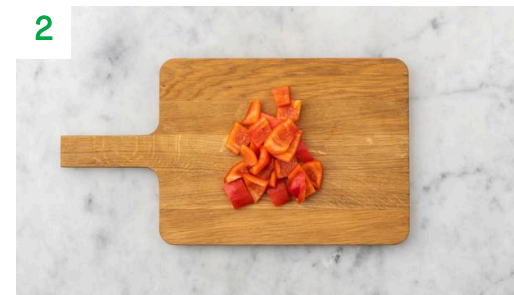


## 1 Hähnchen marinieren

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

Hähnchen in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Hähnchen mit Hälfte der Korma Paste vermengen.



## 2 Gemüse schneiden

Spitzpaprika in 2 cm Würfel schneiden

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen.

Petersilie fein hacken.



## 3 Reis kochen

In einen großen Topf 450 ml [600 ml | 900 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 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl hoch erhitzen, Hähnchen darin 5 Min. scharf anbraten.



## 5 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäß gehackte Tomaten, Kochsahne, restliche Korma Paste, Hühnerbrühe und Zwiebel mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen und Paprika in eine Ofenform geben und mit der Sauce vermengen. Im Ofen 15 - 20 Min. garen.



## 6 Anrichten

In einer kleinen Schüssel Knoblauch mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* und etwas Salz\* verrühren.

Naan-Brote mit Knoblauchöl bestreichen und 2 Min. auf einem Rost im Ofen erhitzen.

Reis mit Hälfte der Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL [3 EL | 4 EL] Butter\* ins Curry rühren.

Ofencurry mit Reis, Naan-Brot und restlicher Petersilie bestreut servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

