

Chicken Biryani mit Cranberries & Brokkoli

Cashewkernen, dazu Joghurttopping

High Protein Family Thermomix übernimmt alles • 745 kcal • Tag 3 kochen

24



Basmatireis



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Brokkoli



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Cashewkerne



Hühnerbrühe



Korma-Paste



getrocknete Cranberrys



Joghurt



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier, 1 kleine Schüsseln und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Brokkoli DE	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Cashewkerne 25)	20 g	20 g	40 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
getrocknete Cranberrys	20 g	40 g	40 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
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. 680 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	3254 kJ/778 kcal
Fett	3,63 g	24,80 g
– davon ges. Fettsäuren	0,69 g	4,69 g
Kohlenhydrate	13,42 g	91,73 g
– davon Zucker	3,88 g	26,55 g
Eiweiß	6,51 g	44,51 g
Salz	0,462 g	3,158 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 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel NZ: Neuseeland



Gemüse vorbereiten

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Brokkoli in kleine **Röschen** schneiden oder brechen.

Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Brokkoli und **Karotten** in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen.



Gemüse vollenden

Knoblauch und **Cranberrys** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Kormapaste und restliches „Hello Curry“ zugeben und **1 Min./100 °C/☞/Stufe 1** vermischen.

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit**, **Hühnerbrühpulver** und **Gemüse** aus dem Varoma zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.



Dampfgaren

Hähnchenfilets in ca. 1 cm Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit der Hälfte vom „Hello Curry“ vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und auf den Einlegeboden geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **20 Min.** [21 Min. | 22 Min.]/**Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währendessen fortfahren.



Reis vollenden

Reis in eine große Schüssel geben, **Gemüse** aus dem Mixtopf und **Cashewkerne** zugeben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit einer Prise „Hello Curry“ verrühren, mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Biryani auf Teller verteilen, **Hähnchenfiletstreifen** obenauf legen, **Joghurt** darüber träufeln und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

