



# CREMIG MILDES KÜRBIS-KOKOS-CURRY

mit gebratenen Hähnchenbruststreifen und Chilireis

SPECIAL



gelbe Currypaste



rote Chilischote



Kokosmilch



Jasminreis



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



Hähnchenbrustfilets



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Sieb** und **1 kleinen Topf**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 4 FÜR DIE CURRYSOSSE

Hitze weiter reduzieren. Pfanneninhalte mit **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, **Currypaste** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen. **Curry** offen für 10 – 12 Min. kochen lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger wird, der **Kürbis** weich und das **Hähnchen** durchgegart ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls die Soße zu dick oder zu wenig sein sollte, kannst Du noch einen Schluck Wasser hinzugeben.



## 2 KLEINE VORBEREITUNG

**Hähnchenbrustfilet** längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



## 5 REIS VOLLENDEN

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chilihälften** in dünne Streifen schneiden.

Nach der Kochzeit den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und dabei 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter\*** und **Chilistreifen** nach Geschmack unterheben.



## 3 ZUTATEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Hähnchenbruststreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Kürbis** und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben, **Knoblauch** hinzupressen und alles zusammen für weitere 2 – 3 Min. anbraten.



## 6 ANRICHTEN

**Curry** und **Chilireis** auf tiefen Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** bestreuen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste	20 g	30 g	40 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	475 kJ/113 kcal	3.182 kJ/761 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	25 g
Kohlenhydrate	11 g	70 g
- davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	9 g	39 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland **IT:** Italien **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at