

CREMIGES GARAM-MASALA-HÄHNCHENCURRY

mit Kokosmilch, Butter, Babyspinat und Jasminreis



GEWÜRZE-SPECIAL

Wir lieben Gewürze! Deshalb gibt's diesen Monat mit unserem Gewürze-Special jede Woche ein leckeres Gericht mit exotischen Gewürzen für Dich!



Gemüsezwiebel



Karotte



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Tomatenmark



Jasminreis



Gewürzmischung „Garam Masala“



Hähnchenbrustfilet



Butter



Babyspinat

40 Minuten

Stufe 2

Entdecke die Vielseitigkeit der Gewürze! Heutiger Star Deines Gewürze-Special-Gerichts: Garam Masala! Die Gewürzmischung ist ein Klassiker in der traditionellen, indischen Küche und hat laut der ayurvedischen Ernährungsphilosophie eine wärmende Wirkung. In deinem Hähnchencurry sorgen zudem Kokosmilch auch Butter für das Extra an Cremigkeit. Ein besseres Wohlfühlgericht, mit Karotte und Babyspinat als Plus an Gemüse, kann es wohl nicht geben.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 Sieb**, **2 große Töpfe (mit Deckel)**, **1 kleine Schüssel**, **1 kleine Pfanne** und **1 Pürierstab**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze Wasser* im **Wasserkocher**. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf das heiße **Wasser*** füllen, **salzen***, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 FÜR DIE SOSSE

Für die **Currypaste** in einer kleinen Schüssel **Garam Masala** und 35 g [50 g | 70 g] **Tomatenmark** miteinander verrühren. **Zwiebeln** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und grob hacken. **Öl*** in einem großen Topf erhitzen und **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** darin für 2 Min. anschwitzen. Danach **Currypaste** und **Wasser*** hinzufügen. Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und alles für ca 15 Min. köcheln lassen.



3 WÄHRENDDESSEN

Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



4 SOSSE PÜRIEREN

Nach Ende der Kochzeit **Kokosmilch** und **Butter** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und alles zusammen mit dem Pürierstab zu einer feinen **Soße** pürieren. **Karottenscheiben** hinzufügen und alles zusammen bei mittlerer Hitze ohne Deckel leicht köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und die **Karottenstücke** weich sind. Gelegentlich umrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und ganz wichtig, etwas **Zucker*** abschmecken.



5 HÄHNCHEN BRATEN

In einer kleinen Pfanne **Öl*** erhitzen und darin die **Hähnchenwürfel** für 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Hähnchenwürfel und **Babyspinat** zum **Curry** in den Topf geben und alles nochmal für 2 – 3 Min. kochen, bis das **Hähnchen** durchgegart ist.



6 CURRY VOLLENDEN

Reis mit einer Gabel auflockern. **Reis** und **Curry** auf tiefen Tellern anrichten.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Garam Masala“ ⁴⁾	4 g	4 g	8 g
Tomatenmark	35 g	50 g	70 g
Gemüsezwiebel ^{DE}	2	3	4
Knoblauchzehe ^{ES}	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Karotte ^{NL}	1	1 (groß)	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Butter ⁵⁾	20 g	40 g	40 g
Babyspinat ^{DE}	50 g	75 g	100 g
heißes Wasser*	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für die Soße	1 EL	1,5 EL	2 EL
Öl* zum Braten	1 EL	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	3.163 kJ/756 kcal
Fett	5 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	76 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	5 g	37 g
Ballaststoffe	0,5 g	4 g
Salz	0,2 g	1 g

ALLERGENE

4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!