



# FRUCHTIG-SÜSSES HÄHNCHENCURRY

mit Hähnchen und Basmatireis

EXPRESS  
REZEPT



Basmatireis (gedämpft)



Kokosmilch



Blumenkohlröschen  
und gehobelte Karotten



gelbe Currypaste



Hähnchengeschnetzeltes



Aprikosenchutney



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauch-Zwiebel-Paste

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen, 1 großen Topf, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 FÜR DIE SOSSE

Erhitze **100 ml [150 ml|200 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

In einem hohen Rührgefäß **50 ml [75 ml | 100 ml]** **Wasser\*** und die **Kokosmilch** mit **gelber Currypaste (Achtung: scharf!)** und **Aprikosenchutney** mischen.

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



## 4 REIS KOCHEN

In einem großen Topf **Reis** zusammen mit **50 ml [75 ml | 100 ml]** **Wasser\*** und 1 Prise **Salz\*** unter Rühren für **3 – 5 Min.** erhitzen.

**Chilischote (Achtung: scharf!)** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 2 FLEISCH ANBRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL]** **Öl\*** erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** für **2 – 3 Min.** scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Danach in eine große Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



## 5 CURRY VOLLENDEN

Angebratenes **Hähnchengeschnetzeltes** zum **Curry** in die Pfanne geben und weitere **3 Min.** kochen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In derselben Pfanne, ohne Zugabe von weiterem Fett, **Blumenkohl** und gehobelte **Karotten, weiße Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch-Zwiebel-Paste** für **2 Min.** anbraten. Anschließend mit dem vorbereiteten **Kokosmilchmix** ablöschen und ca. **4 Min.** kochen lassen, bis die **Soße** etwas dickflüssiger und das **Gemüse** weich ist.



## 6 ANRICHTEN

**Curry** und **Reis** auf tiefen Tellern verteilen und mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chili** bestreuen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

|  | 2P             | 3P       | 4P        |
|--|----------------|----------|-----------|
| Basmatireis (gedämpft)                   | 250 g          | 375 g    | 500 g     |
| Kokosmilch DE                            | 250 ml         | 400 ml   | 500 ml    |
| Blumenkohlröschen und gehobelte Karotten | 300 g          | 400 g    | 600 g     |
| gelbe Currypaste                         | 20 g           | 30 g     | 40 g      |
| Hähnchengeschnetzeltes                   | 250 g          | 375 g    | 500 g     |
| Aprikosenchutney 4)                      | 25 g           | 38 g     | 50 g      |
| Frühlingszwiebel DE   ES                 | 1              | 1        | 2         |
| Chilischote NL   ES                      | 1              | 1        | 1         |
| Knoblauch-Zwiebel-Paste                  | 25 g           | 38 g     | 50 g      |
| Wasser* für Schritt 1 und 4              | je 50 ml       | je 75 ml | je 100 ml |
| Öl* für Schritt 2                        | 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  | 453 kJ/108 kcal | 2.891 kJ/691 kcal   |
| Fett   | 5,40 g          | 34,46 g             |
| – davon ges. Fettsäuren  | 3,66 g          | 23,36 g             |
| Kohlenhydrate  | 8,37 g          | 53,42 g             |
| – davon Zucker   | 2,36 g          | 15,10 g             |
| Eiweiß   | 6,13 g          | 39,14 g             |
| Salz   | 0,330 g         | 2,104 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

4) Senf

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

[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