



GELBES HÄHNCHEN-APFEL-CURRY, dazu Buschbohnen und Jasminreis

SPECIAL



Kokosmilch



Hähnchenbrustfilets



Zwiebel



Jasminreis



Knoblauchzehe



rote Paprika



gelbe Currypaste



Buschbohnen



Apfel



Frühlingszwiebel



Cashewkerne

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-3** kochen

So hast Du Apfel sicher noch nicht gegessen! Mit unserem Special-Gericht dieser Woche entdeckst Du eine völlig neue Welt der bunten Currys, denn der Apfel darin sorgt für eine ganz neue, interessante Geschmacksnote, die das ganze Gericht runder werden lässt. Mit zartem Hähnchen, Buschbohnen und Jasminreis wird so ein ganz besonderes Geschmackserlebnis daraus für Dich. Guten Appetit!

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



1 REIS GAREN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml [450ml | 600ml] **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Reis** 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

Hähnchenbrustfilets in 2 cm große Stücke schneiden. In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Hähnchenbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. **Zwiebelstreifen**, **weiße Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** hinzugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten. **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) hinzufügen und gut vermischen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Buschbohnen** quer halbieren oder dritteln.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herauschneiden und **Apfel** in 2 cm große Stücke schneiden.



5 ABSCHMECKEN

Curry mit **Kokosmilch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Buschbohnen**, **Paprikastreifen** und **Apfelstücke** zugeben und ca. 12 Min. abgedeckt weiterköcheln lassen, bis die **Soße** anfängt etwas dick zu werden. **Curry** nach Garzeit vom Herd nehmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 CASHEWS RÖSTEN

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

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. **Cashews** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. **Curry** mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** toppen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Paprika PL NL	1 (klein)	1	2 (klein)
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Apfel DE	1	2	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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. 800 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	3.157 kJ/755 kcal
Fett	3 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	11 g	89 g
- davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	5 g	41 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

7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien NL: Niederlande PL: Polen ES: Spanien

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