



GELBES HÄHNCHEN-APFEL-CURRY, dazu Buschbohnen und Jasminreis

SPECIAL



Kokosmilch



Hähnchenbrustfilets



Zwiebel



Jasminreis



Knoblauchzehe



rote Paprika



gelbe Currypaste



Buschbohnen



Apfel



Frühlingszwiebel



Cashewkerne

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

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!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 BOHNEN & FLEISCH

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben.

Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Stücke schneiden, **salzen*** und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



2 DAMPFGAREN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **1½ TL Salz*** und **1.200 g Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 SCHNEIDEN & RÖSTEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm Streifen schneiden. **Apfel** schälen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und in 2 cm große Stücke schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Cashewkerne** darin rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen.



4 ANBRATEN & KÖCHELN

1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl* in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. **Paprikastreifen**, **Knoblauch-Zwiebel-Mix**, **Apfelstücke**, und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. **Currypaste** zufügen und kurz mit anbraten, dann mit **Kokosmilch** ablöschen, mischen und köcheln lassen bis die Varoma-Garzeit zu Ende ist.



5 SOSSE KOCHEN

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt 10 Min. warmhalten und ziehen lassen. **Bohnen**, **Fleisch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] heiße **Garflüssigkeit*** in die Pfanne zugeben. Gut mischen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Fleisch** und die **Bohnen** gar sind. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

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
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Garflüssigkeit, heiß* 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).



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

Guten Appetit!