

Hähnchen in Curry-Sahne-Soße mit Karotten-Reis und grünen Bohnen

High Protein Family Thermomix kocht • 710 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Basmatireis



Karotte



Buschbohnen



Zwiebel



Kochsahne



Tomatenmark



Mandelblättchen



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**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. 690 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2973 kJ/710 kcal
Fett	3,81 g	26,09 g
- davon ges. Fettsäuren	1,75 g	12,01 g
Kohlenhydrate	11,17 g	76,59 g
- davon Zucker	1,95 g	13,36 g
Eiweiß	6,01 g	41,20 g
Salz	0,218 g	1,491 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) Milch (einschließlich Laktose) 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland DK: Dänemark



Varoma vorbereiten

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

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Hähnchenbrust salzen* und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin je Seite ca. 3 – 4 Min. anbraten und danach auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Für die Soße

10 g **[15 g | 15 g] Öl***, **Zwiebelstreifen** und die Hälfte **[drei Viertel | alles]** vom **Tomatenmark** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Kochsahne, 100 g **Garflüssigkeit***, **Hühnerbrühe**, „Hello Curry“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Dampfgaren

Karotte nach Belieben schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Karotten zum **Reis** in den Gareinsatz umfüllen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Bohnen vollenden

Pfanne erneut erhitzen, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Butter*** in die Pfanne geben und schmelzen lassen.

Bohnen aus dem Varoma zugeben, **salzen***, **pfeffern*** und **Bohnen** unter Rühren leicht anbraten, bis sie die gewünschte **Bissfestigkeit** haben.



Kleinigkeiten

Pfanne auswaschen und erhitzen. **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Bohnen und **Hähnchenfilets** daneben legen, mit **Currysoße** begießen, mit **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

