



HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY MIT EXTRA GARNELEN, Blumenkohl, Paprika und Karottenreis

EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Karotte



rote Spitzpaprika



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Jasminreis



Garnelen



Knoblauchzehe



rote Chilischote



rote Currypaste



Blumenkohl



15 [20 | 20] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Extra Leckerbissen! Dein **scharfes** Hähnchen-Kokos-Curry erfährt heute ein Upgrade durch zarte, lecker angebratene Garnelen. Die Kombination mit zartem Hähnchen, cremiger Kokosmilch, frischem Gemüse und exotischer Schärfe sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis **ohne Gluten** und ist außerdem **protein-** und **ballaststoffreich**. Noch dazu ist unser Rezept unkompliziert, denn der Reis kocht sich fast von allein! Lass es Dir schmecken!

thermomix

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



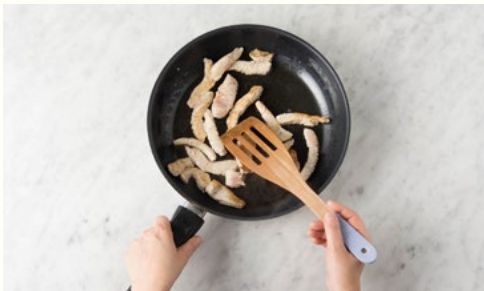
1 ZERKLEINERN
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine kleine Schüssel geben, **Garnelen** und etwas **Salz*** zugeben, vermengen und marinieren. **Chili** halbieren, Kerne herauslösen (**Vorsicht: scharf!**), in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Karotte schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in den Gareinsatz umfüllen und beiseitestellen. **Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen und in den Varoma-Behälter geben. **Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in ca. 1 cm schmale Streifen schneiden und zum **Blumenkohl** geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzfreie bleiben. Varoma verschließen.



3 DAMPFAREN
Jasminreis in den Gareinsatz zu den zerkleinerten **Karotten** geben, kurz vermischen und unter fließend kaltem Wasser spülen, bis dieses klar hindurchfließt. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **1 1/2 TL Salz***, **1 TL Öl*** und **1.200 g Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen die **Currysoße** kochen.



4 FLEISCH & GARNELEN
Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **1 EL [1 1/2 EL | 2 EL] Öl*** erwärmen, **Garnelen** 2 – 3 Min. braten, bis sie durchgegart sind, dann aus der Pfanne nehmen. In derselben großen Pfanne wieder **1 EL [1 1/2 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen und **Hähnchenbruststreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Chili**, **1 EL [1 1/2 EL | 2 EL] rote Currypaste** (**Vorsicht: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und 2 – 3 Min. unter Rühren mitbraten.



5 CURRYSOSS ZUBEREITEN
Hähnchenpfanne mit **Kokosmilch** und **50 ml [75 ml | 100 ml] heißem Wasser*** ablöschen und ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Varoma-**Gemüse** und **Garnelen** in die Pfanne zugeben, verrühren und noch einmal alles zusammen kurz erhitzen.



6 FERTIGSTELLEN
Currysoße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Karottenreis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchen-Kokos-Curry** mit **Garnelen** dazu anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Karotte GB	1	1	2
Blumenkohl DE	400g	600g	800 g
rote Spitzpaprika BE NL	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
rote Currypaste 10)	1 EL	1 1/2 EL	2 EL
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Salz* für Schritt 3		1 1/2 TL	
Öl* für Schritt 3		1 TL	
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	je 1 EL	je 1 1/2 EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 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. 1.000 g)
Brennwert	341 kJ/82 kcal	3.925 kJ/938 kcal
Fett	4 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	19 g
Kohlenhydrate	7 g	86 g
– davon Zucker	2 g	22 g
Eiweiß	6 g	65 g
Salz	1 g	2 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

10) Sojabohnen **14)** Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

GB: Großbritannien **DE:** Deutschland **BE:** Belgien
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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!