

Hähnchen mit Aprikosen-Curry-Soße

dazu Ofenmöhren und Butter-Wildreis

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 3320 kJ/793 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



Knoblauchzehe



Basmati-Wildreis-Mischung



Butter



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schalotte



Karotte



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



Hühnerbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [450ml | 600ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
getrocknete Aprikosen 11)	20 g	30 g**	40 g
Aprikosenchutney 4)	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 720 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	3320 kJ/793 kcal
Fett	4,14 g	29,92 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	12,28 g
Kohlenhydrate	12,50 g	90,39 g
– davon Zucker	3,89 g	28,15 g
Eiweiß	5,41 g	39,15 g
Salz	0,286 g	2,066 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 oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **IL:** Israel



Reis kochen

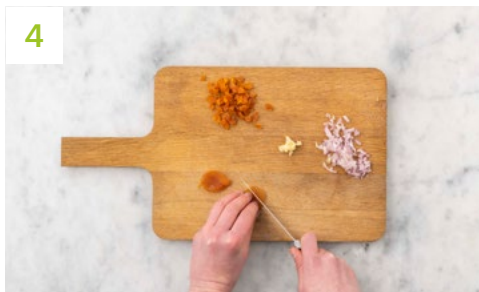
Wildreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 300 ml [450ml | 600ml] heißes **Wasser*** mit etwas **Salz*** aufkochen, dann **Reis Wasser*** mit etwas **Salz*** aufkochen, dann **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Soße vorbereiten

Schalotte und **Knoblauch** abziehen und beide fein würfeln.

Getrocknete Aprikosen fein würfeln.

Petersilie fein hacken.



Karotten schneiden

Karotten schälen, quer halbieren und danach längs in Stifte schneiden.

Karottenstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Hähnchen** lassen), mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Karotten 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.



Soße vollenden

Die große Pfanne erneut mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schalotte** und **Knoblauchwürfel** darin 2 Min. anbraten.

150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, **Aprikosenchutney** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** zugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.

Getrocknete Aprikosen und die Hälfte der **Butter** zugeben und erneut einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen braten

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

Das **Hähnchen** aus der Pfanne nehmen, in den letzten 10 Min. der **Karottengarzeit** mit in den Ofen geben und fertig backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Wildreis mit einer Gabel auflockern und restliche **Butter** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Karotten** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten.

Hähnchen mit **Petersilie** toppen und alles zusammen mit der **Aprikosen-Curry-Soße** genießen.

Guten Appetit!