

Hähnchen-Reispfanne mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Karotten und karamellierte Zwiebeln

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 670 kcal • Tag 3 kochen

28



Basmatireis



Hühnerbrühe



Joghurt



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



gelbe Currypaste



Madras Curry



Minze



Petersilie



rote Zwiebel



Cashewkerne



Karotte



Aprikosenchutney



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher und
1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
gelbe Currypaste 9	25 g	50 g	50 g
Madras Curry 9	2 g	4 g	4 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Cashewkerne 25	20 g	20 g	20 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Aprikosenchutney 9	25 g	50 g	50 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. 610 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	2804 kJ/670 kcal
Fett	3,17 g	19,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	3,96 g
Kohlenhydrate	13,43 g	82,01 g
– davon Zucker	3,02 g	18,43 g
Eiweiß	6,68 g	40,79 g
Salz	0,678 g	4,138 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) **9** Senf **25** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark
EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

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

Zwiebel halbieren. Die Hälfte der **Zwiebeln** klein würfeln, die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Karotten längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 350 ml [**525 ml | 700 ml**] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, 0,25 TL [**0,35 TL | 0,5 TL**] **Salz*** eine **Hühnerbrühe** herstellen.



Währenddessen

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Cashewkerne grob hacken.



Zwiebel braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Balsamicoessig***, 0,25 [**0,25 TL | 0,5 TL**] **Salz*** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker*** darin für 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich und etwas karamellisiert sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 12 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen. Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelwürfel**, **Karotten** und **Hähnchengeschnetzeltes** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

Madras Curry und gelbe **Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln**, **Cashews** und gehackter **Petersilie** toppen. Zusammen mit dem **Minzjoghurt** 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>

