Indian Biryani! Reispfanne mit Hähnchen & Minz-Dip

dazu bunte Karotten und karamellisierte Zwiebeln

27

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 3004 kJ/718 kcal • Tag 3 kochen

Basmatireis

Hühnerbrühe

Joghurt

Hähnchengeschnetzeltes, mariniert

gelbe Currypaste

Koriander und Kumin

Minze

Petersilie

rote Zwiebel

Cashewkerne

Karotte gelb und orange, geschnitten

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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
Koriander und Kumin	2 g	2 g	4 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	2	3	4
Cashewkerne **25)**	20 g	30 g	40 g
Karotte gelb und orange, geschnitten	225 g	300 g	450 g
Wasser*, Öl*, Balsamicoessig*, Zucker*	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. 620 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3004 kJ/718 kcal
Fett	4,30 g	26,86 g
– davon ges. Fettsäuren	0,78 g	4,89 g
Kohlenhydrate	12,56 g	78,43 g
– davon Zucker	2,48 g	15,46 g
Eiweiß	6,27 g	39,14 g
Salz	0,562 g	3,507 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 **EG:** Ägypten

1

Kleine Vorbereitung

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

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

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

Aus 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißem **Wasser*** und **Hühnerbrühpulver** eine **Hühnerbrühe** herstellen.

2

Zwiebel karamellisieren

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

3

Reis ansetzen

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

„Koriander und Kumin" und **gelbe Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Reis, **Karotten-Mix** und vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann zugedeckt auf mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

4

Währenddessen

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

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

Cashewkerne grob hacken.

5

Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 10 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.

6

Anrichten

Biryani auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln**, **Cashews** und gehackter **Petersilie** toppen.

Zusammen mit dem **Minz-Dip** 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