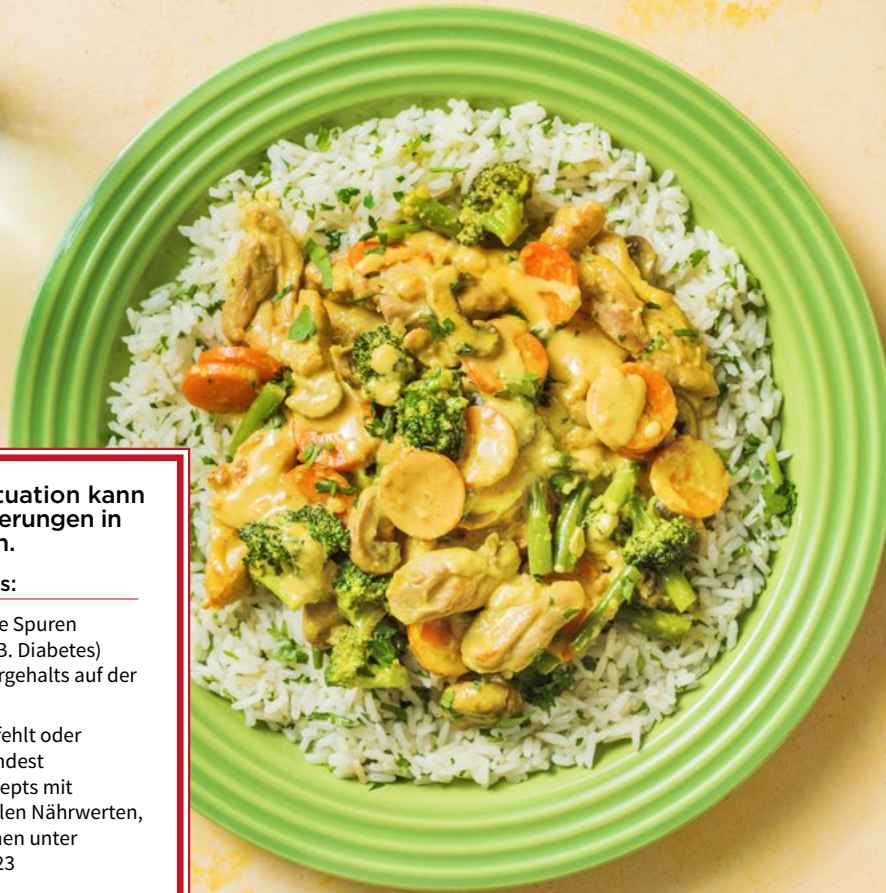




MILDES HÄHNCHENCURRY

mit Gemüsemix und Korianderreis

EXPRESS REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Jasminreis



Kokosmilch



Koriander



Petersilie



Gemüse-Mix



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Butter



Hähnchengeschnetzeltes



gelbe Currypaste

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche die **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 REIS ZUBEREITEN

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Jasminreis** hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, **Reis** durch ein Sieb abgießen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin das **Hähnchengeschnetzelte** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Knoblauch-Zwiebel-Paste** für 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten. **★ TIPP:** Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

Vorgeschnittenes **Gemüse** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** zugeben und 1 Min. mit anbraten. **Gemüse** mit **Kokosmilch** und 1 Prise **Zucker*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.



4 CURRYSOSSE VOLLENDEN

Hitze etwas reduzieren und die **Soße** ca. 5 – 6 Min. weiterköcheln lassen, bis sie ein bisschen eingedickt und das **Gemüse** weich ist. **Soße** mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



5 KRÄUTER HACKEN

Am Ende der Garzeit **zwei Drittel** davon und **Butter** unter den **Reis** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Reis auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit restlichen **Kräutern** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Karotte, Brokkoli, Babymais, Buschbohnen, Champignons Mix	300 g	450 g	600 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
gelbe Currypaste	25 g	38 g	50 g
Wasser* für Schritt 1	1.000 ml	1.500 ml	2.000 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 400 g)
Brennwert	880 kJ/210 kcal	3.270 kJ/782 kcal
Fett	10,83 g	40,23 g
– davon ges. Fettsäuren	6,97 g	25,89 g
Kohlenhydrate	17,80 g	66,12 g
– davon Zucker	1,21 g	4,49 g
Eiweiß	10,19 g	37,86 g
Salz	0,651 g	2,417 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

5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59

kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at