

Madras-Hähnchencurry mit Brokkoli Karotten, Bohnen und Kräuterreis

Zeit sparen Family 15 Minuten • 836 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Kokosmilch



Koriander



Petersilie glatt



Madras Curry



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



gelbe Currypaste



Brokkoliröschen und
gehobelte Karotten



Prinzessbohnen



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Butter*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großen Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Madras Curry 9)	4 g	6 g	8 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	38 g**	50 g
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	100 g	200 g	200 g
Prinzessbohnen	150 g	300 g	300 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. 640 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3496 kJ/836 kcal
Fett	6,52 g	41,96 g
- davon ges. Fettsäuren	3,89 g	25,03 g
Kohlenhydrate	11,58 g	74,49 g
- davon Zucker	1,54 g	9,94 g
Eiweiß	6,07 g	39,03 g
Salz	0,444 g	2,856 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: 9) Senf

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

1



2



3



Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Reis** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** hineinrühren. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Hähnchen & Gemüse anbraten

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Eine große Pfanne erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes**, **Buschbohnen** und **Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

Tipps: Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.

Vorgeschnittene **Karotten** und **Brokkoliröschen** sowie die **gelbe Currypaste** zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Gemüse mit **Kokosmilch**, **Madras Curry**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und einer Prise **Zucker*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und die **Soße** ca. 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt und das **Gemüse** weich ist. **Soße** mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Koriander und **Petersilie** fein hacken. Zwei Drittel der **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter den fertig gegarten **Reis** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

