



# MILDES HÄHNCHEN-KORMA-CURRY

mit Jasminreis und Sultaninen

## KIDS HIT



Hähnchenbrustfilet



Zwiebel



Kokosmilch



Mandeln



Tomatenmark



Jasminreis



Kindercurry



Sultaninen



Mandelblättchen



Knoblauchzehe

## Mahl Zeit zum Nachdenken



Unser authentisches, mildes Curry bringt Dir den Geschmack Indiens auf Deinen Tisch. Hast du schon mal Sultaninen probiert? Im Gegensatz zu Rosinen sind die goldgelben Sultaninen süßer und kernlos.

Übrigens: Sultaninen sind getrocknetes Obst!

Kannst Du Dir vorstellen, was die Sultanine mal war?

Kleiner Tipp: Aus dem Obst kann man leckeren Saft und Wein herstellen.

40 Minuten Stufe 2

Tag 1-3 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

**Hähnchen-Korma** ist ein wunderbar mild-süßes **Curry**, welches super bei Kindern ankommt.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch den **Reis** waschen und beim Anrichten helfen.



### 3 WÄHRENDEDESSEN

**Hähnchenbrust** in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie ganz leicht gebräunt sind und anfangen zu duften.

Anschließend **Mandelblättchen** aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Hähnchenwürfel** für 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

## LOS GEHT'S

Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigt Ihr ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und einen **Pürierstab**.



### 1 REIS KOCHEN

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

In einem kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Jasminreis** und **Sultaninen** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



### 4 SOSSE PÜRIEREN

Nach Ende der Kochzeit **Kokosmilch** zu den **Zwiebeln** geben und alles zusammen mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** pürieren.

**Hähnchenwürfel** hinzugeben und alles zusammen ohne Deckel 5 – 8 Min. leicht köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt.

Gelegentlich umrühren und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



### 2 FÜR DIE SOSSE

**Zwiebeln** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und grob hacken.

In einem großen Topf **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** darin für 2 Min. anbraten.

Danach **Tomatenmark**, **Kindercurry**, gemahlene **Mandeln** und **Wasser\*** hinzufügen.

Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und alles für ca. 15 Min. köcheln lassen.



### 5 CURRY VOLLENDEN

**Reis** mit einer Gabel auflockern und **Butter\*** unterrühren.

**Reis** und **Korma-Curry** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Mandelblättchen** bestreuen. Guten Appetit!

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Sultaninen	10 g	20 g
Zwiebel DE	3	4
Knoblauchzehe ES	¼	1
Tomatenmark	50 g	70 g
Kindercurry	6 g	8 g
gemahlene Mandeln 7)	20 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Mandelblättchen 7)	15 g	20 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
heißes Wasser* für Reis	300 ml	450 ml
Öl*	je 1 EL	je 1 EL
Wasser* für Soße	300 ml	400 ml
Butter* 5)	½ EL	1 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3456 kJ/826 kcal
Fett	6 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	11 g	77 g
- davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	6 g	38 g
Ballaststoffe	0 g	2 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

5) Milch 7) Mandeln

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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