



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.

25 [30|30] Min. 40 [45|45] Min.

Thermomix kocht





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.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **Backpapier**, **1 kleine Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte frei sind. **Hähnchenbrust** in ca 1,5 cm große Würfel schneiden, auf den Varoma-Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. **Sultaninen** zum **Reis** geben und untermischen.



2 DÄMPFEN

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz***, **Butter*** und **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf geben.

Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren.



3 DÜNSTEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. Mixtopf trocknen.

Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. $\frac{3}{4}$ [1] des **Tomatenmarks**, **Curry** und gemahlene **Mandeln** in den Mixtopf zugeben.

4 SOSSE KOCHEN

Kokosmilch, **Garflüssigkeit** (siehe **Zutatenliste**), **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zugeben und **5 Min. /98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Danach in eine kleine Schüssel umfüllen. Nach der Kochzeit **Kokos-Curry-Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und schrittweise ansteigend **40 Sek./Stufe 5-7-8** pürieren.

5 ANRICHTEN

Hähnchenbruststücke aus dem Varoma-Einlegeboden in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel vorsichtig unterheben.

Dabei prüfen, ob die **Fleischstückchen** gar sind - wenn nicht **5 Min./98 °C/ Stufe 1** kochen.

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

Reis und **Korma-Curry** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Mandelblättchen** bestreuen und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
Sultaninen	10 g	20 g
Zwiebel DE	3	4
Knoblauchzehe ES	$\frac{3}{4}$ 🍷	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
Wasser* für Reis	1200 ml	1200 ml
Garflüssigkeit*	150 ml	200 ml
Öl*	10 g	15 g
Butter* 5)	je 1½ TL	je 2 TL
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	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).

f i y p #HelloFreshDE

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

2018 | KW 51 | 14

