



Mildes Hähnchencurry mit Kaiserschoten

dazu Kräuterreis, Karotten und Brokkoli

Zeit Sparen Family 15 Minuten • 3590 kJ/858 kcal • Tag 3 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Basmatireis



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Kokosmilch



Koriander



Petersilie glatt



Madras Curry



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



gelbe Currypaste



Brokkoliröschen und gehobelte Karotten



Kaiserschoten



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

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) | 2 g | 4 g | 6 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 |
| Kaiserschoten | 150 g | 200 g | 300 g |
| Wasser*, Butter*, 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. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 559 kJ/134 kcal | 3590 kJ/858 kcal |
| Fett | 6,56 g | 42,16 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,89 g | 24,98 g |
| Kohlenhydrate | 12,62 g | 81,10 g |
| – davon Zucker | 1,82 g | 11,67 g |
| Eiweiß | 5,80 g | 37,24 g |
| Salz | 0,445 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!)

Ursprungsländer:

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

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

Tipp: 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. 1 – 2 Min. weiterköcheln lassen.

Kaiserschoten hinzufügen und 3 – 4 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!