ROTES THAI-CURRY MIT HÄHNCHEN,

Kokosmilch und Korianderreis

EXPRESS REZEPT

- Basmatireis, gedämpft
- Hähnchengeschnetzeltes
- Lauch, Champignons, Karotte (geschnitten)
- Zucchini
- rote Currypaste
- Kokosmilch
- Limette
- Koriander
- Petersilie
- Hühnerbrühe

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1 – 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.

1 KLEINE VORBEREITUNG

Limette in Spalten schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmondscheiben schneiden.

Koriander und **Petersilie** **getrennt voneinander** grob hacken.

2 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin für 3 – 4 Min. **Hähnchengeschnetzeltes** rundherum scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

★ ***TIPP:*** *Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.*

3 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** (Achtung: scharf!), **Zucchini** und vorgeschnittenes **Gemüse** zugeben und 1 Min. mit anbraten. **Gemüse** mit **Kokosmilch** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

4 CURRYSOSSE VOLLENDEN

Hitze etwas reduzieren und ca. 5 – 6 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist und das **Gemüse** weich ist. **Soße** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

5 REIS ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze **Reis** zusammen mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** unter gelegentlichem Rühren für ca. 5 Min. erwärmen. Am Ende der Garzeit **Koriander** unter den **Reis** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Reis auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **Petersilie** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Limette BR | MX	1	1	2
Zucchini ES	1	1	2
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
rote Currypaste 10)	1 EL ◉	1½ EL ◉	2 EL ◉
Lauch, Champignons, Karotte (geschnitten)	300 g	450 g	600 g
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Basmatireis, gedämpft	250 g	375 g ◉	500 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	50 ml	75 ml	100 ml
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. 750 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3.048 kJ/729 kcal
Fett	5,07 g	37,30 g
– davon ges. Fettsäuren	3,25 g	23,92 g
Kohlenhydrate	7,05 g	51,84 g
– davon Zucker	1,88 g	13,86 g
Eiweiß	5,84 g	42,92 g
Salz	0,282 g	2,077 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

10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2019 | KW 46 | 16