



Scharfes Hähnchen-Kokos-Curry

mit Champignons, Paprika und Karottenreis



HELLO KOKOSMILCH

Kokosmilch ist reich an Nährstoffen. Dazu gehören insbesondere Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, B1, B2, B3, B4, B6 und Vitamin E.



Hähnchenbrustfilet



Karotte



Jasminreis



braune Champignons



rote Paprika



Kokosmilch



gelbe Currypaste

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Exotisch und einfach zubereitet: Für den Hauch Asien auf Deinem Teller benötigst Du lediglich zwei Töpfe. Noch dazu ist es unkompliziert, denn der Reis kocht sich fast von allein!

Die Kombination mit zartem Hähnchen, cremiger Kokosmilch, frischem Gemüse und exotischer **Schärfe** sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis **ohne Gluten** und ist außerdem **protein-** und **ballaststoffreich**. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze **Wasser*** im **Wasserkocher**.
Karotte schälen und grob raspeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.
In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.
Reis und **Karottenraspel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.
Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne **Butter*** erwärmen, **Champignonviertel**, **Paprikastreifen** und **gelbe Currypaste** (**Achtung: scharf!**) dazugeben und 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Champignons vierteln.
Rote Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm schmale Streifen schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Angebratene **Hähnchenstreifen** zufügen, mit **Kokosmilch** und heißem **Wasser*** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.
Curry anschließend mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen, **Hähnchenstreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann etwas **salzen*** und **pfeffern***.
Hähnchenstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Karottenreis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen.
Hähnchen-Kokos-Curry dazu anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	1	1	2
Jasminreis	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
rote Paprika ES NL	1 (klein)	1	1
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
heißes 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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	524 kJ/125 kcal	2.743 kJ/656 kcal
Fett	6 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	52 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	8 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

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



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

Guten Appetit!