



# SCHARFES HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY

mit Blumenkohl, 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.



Karotte



Hähnchenbrustfilet



Spitzpaprika



Kokosmilch



Jasminreis



rote Chilischote



rote Currypaste



Blumenkohl



**40-50** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2** Tag **1-3** kochen

leichter Genuss Zeit sparen

Exotisch und einfach zubereitet: Für den Hauch Asien auf Deinem Teller benötigst Du lediglich zwei Töpfe. Noch dazu ist unser Rezept 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 das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 Gemüsereibe**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze **350 ml** [**525 ml** | **700 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

**Karotte** schälen und grob raspeln.  
**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] 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 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Butter\*** erwärmen, **Blumenkohlröschen**, **Paprikastreifen**, **Chili** und 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **rote Currypaste** dazugeben und 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

400 g [**600 g** | **800g**] **Blumenkohl** in Röschen aufteilen.

**Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm schmale Streifen schneiden.

**Chili** halbieren, Kerne herauslösen und **Chili** fein hacken (**Vorsicht: scharf!**).

★ **TIPP:** Wenn Du es schärfer magst, lass die Kerne drin.



## 5 CURRY VOLLENDEN

Angebratene **Hähnchenstreifen** zufügen, mit **Kokosmilch** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] heißem **Wasser\*** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

**Hähnchenbrust** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** erwärmen, **Hähnchenbruststreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann etwas **salzen\*** und **pfeffern\***. 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 <b>GB</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Blumenkohl <b>DE</b>	400g	600g	800 g
Spitzpaprika <b>BE</b>   <b>NL</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
rote Currypaste <b>10)</b>	1 EL	1½ EL	2 EL
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Olivener* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* <b>5)</b> für Schritt 4	1 EL	1½ 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	345 kJ/83 kcal	3.464 kJ/828 kcal
Fett	3 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	18 g
Kohlenhydrate	8 g	83 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	5 g	47 g
Salz	1 g	1 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

**5)** Milch **10)** Sojabohnen

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**GB:** Großbritannien **DE:** Deutschland **BE:** Belgien  
**NL:** Niederlande **ES:** Spanien

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

Guten Appetit!