



THAI-CURRY-BRATHÄHNCHEN MIT MANGO-GURKEN-SALAT UND KOKOSREIS

MEISTERSTÜCK



ganzes Hähnchen



gelbe Currypaste



Kokosmilch



Ingwer



rote Chilischote



Zuckerschoten



Karotte



Jasminreis



Gemüsebrühe



Gurke



Mango



Erdnusskerne



Limette



Sweet-Chili-Soße



Zitronengras



Kartoffelstärke

40 [45|50] Min.

110 [110|110] Min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Das heutige Dinner soll etwas ganz Besonderes werden? Dann ist dieses Thai-Curry-Brathähnchen genau das Richtige! Mit unserem Meisterstück der Woche sorgst Du für Begeisterung im Kreise Deiner Liebsten. Während das Brathähnchen sich im Ofen mit Thai-Curry zu einem exotischen Geschmackstraum vereint, kümmerst Du Dich um den Kokosreis und den fruchtigen Mango-Gurken-Salat und kannst schon bald dieses Meisterstück genießen!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den Backofen auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Auflaufform**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



1 CURRYSOSSE VORBEREITEN
Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Currypaste**, **Gemüsebrühe**, **Kokosmilch**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 6** vermengen und in eine große Auflaufform gießen. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** aufklopfen, halbieren und eine **Hälfte** mit in die Auflaufform geben.



4 DAMPFGAREN
Karotten schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben, aber ein paar Garschlitze frei lassen. Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und restliches **Zitronengras** zugeben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1 ½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und erst nach Ende der ersten Backzeit **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



2 HÄHNCHEN ZUBEREITEN
Hähnchen rundherum und auch von innen **salzen*** und **pfeffern***, in die Auflaufform geben und ca. 70 [75 | 80] Min. backen. **Hähnchen** danach aus der Auflaufform heben und die **Soße** auffangen. **Hähnchen** wieder zurück in die Auflaufform geben und für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen. Während das **Hähnchen** gart restliches **Zitronengras** noch einmal halbieren, **Limette** halbieren und mit der Zubereitung fortfahren.



5 SOSSE ZUBEREITEN
 Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. **Zitronengras** aus dem **Hähnchen-Sud** entfernen. Den **Sud** mit der **Stärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen. **Zuckerschoten** und vorgegarte **Karottenscheiben** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.



3 GURKE-MANGO SALAT
 Mixtopf spülen. **Gurke** schälen, längs vierteln, Kerne herauskratzen, **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Mango** schälen, in 0,5 cm große Würfel schneiden, zu den **Gurken** geben und vermengen. **Erdnusskerne** grob hacken und vor dem Servieren auf den **Salat** geben.



6 ANRICHTEN
Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★ TIPP:** Sollte dir die Soße zu dick sein, gib noch etwas Garflüssigkeit hinzu.
Reis mit einer Gabel auflockern und dabei das **Zitronengras** entfernen. **Reis** auf Teller verteilen. **Mango-Gurken-Salat** daneben anrichten. **Hähnchen** dazu anrichten und mit der **Soße** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Ingwer CN BR	20 g	40 g	40 g
rote Chilischote ES NL	½ ☞	1	1
Zitronengras TH MA	1	1	1
Gemüsebrühe	4 g	8 g	8 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
gelbe Currypaste	1 EL ☞	1 ½ EL ☞	2 EL ☞
ganzes Hähnchen	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Gurke BE NL	1	1	1
Mango DO CI	1	2	2
Limette BR MX	1	1	2
Sweet-Chili-Soße	11 ml	20 ml	20 ml
Erdnusskerne 9)	10 g	15 g ☞	20 g
Karotte GB	1	2	2
Kaiserschoten ZW PE	150 g	150 g	200 g
Kartoffelstärke	4 g	8 g	8 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4		1.200 g	
Salz* für Schritt 3		1 ½ TL	
Öl* für Schritt 4		5 g	
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. 1.500 g)
Brennwert	581 kJ/139 kcal	8.337 kJ/1.993 kcal
Fett	7 g	106 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	35 g
Kohlenhydrate	7 g	105 g
- davon Zucker	3 g	37 g
Eiweiß	9 g	129 g
Salz	1 g	4 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) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China BR: Brasilien ES: Spanien NL: Niederlande TH: Thailand MA: Marokko BE: Belgien DO: Dominikanische Republik CI: Elfenbeinküste MX: Mexiko GB: Großbritannien ZW: Simbabwe PE: Peru

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