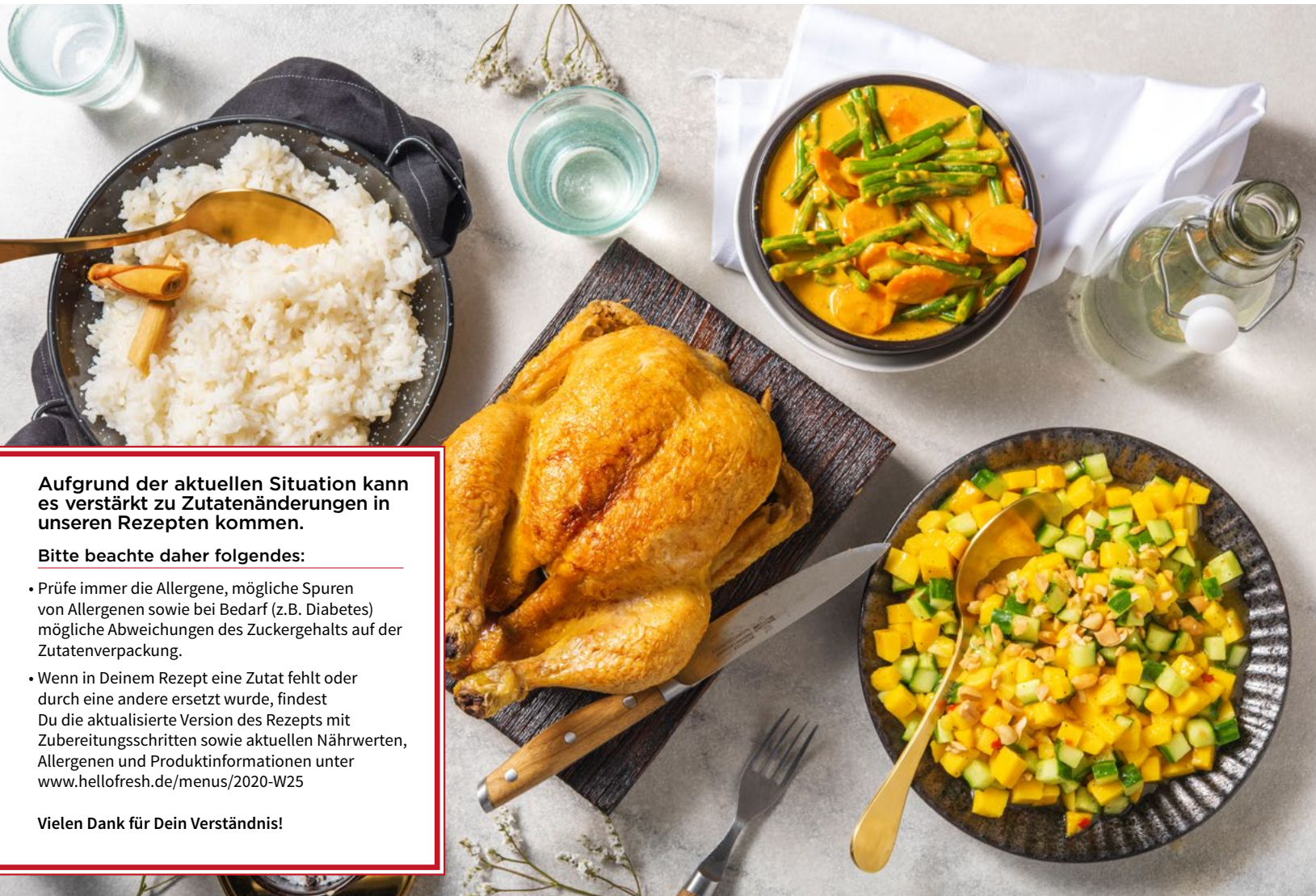




THAI-CURRY-BRATHÄHNCHEN

mit Mango-Gurken-Salat und Zitronengrasreis

MEISTERSTÜCK



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



ganzes Hähnchen



Ingwer



rote Chilischote



Karotte



Gurke



Mango



Erdnüsse



Limette (gewacht)



Sweet-Chili-Soße



Zitronengras



Maisstärke



Buschbohnen



Jasminreis



Kokosmilch



Hühnerbrühe



gelbe Currypaste

40 [45 | 50] Min. 110 [110 | 110] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- 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** und **1 große Schüssel**.



1 CURRYSOSSE VORBEREITEN

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kokosmilch**, **Currypaste**, **Hühnerbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 7** vermengen und in eine große Auflaufform gießen. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** aufklöpfen, halbieren und eine **Hälfte** mit in die Auflaufform geben.



4 DAMPFGAREN

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Buschbohnen** halbieren. Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und restliches **Zitronengras** zugeben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser**, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, aber erst nach Ende der ersten Backzeit **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.



2 HÄHNCHEN ZUBEREITEN

Hähnchen rundherum und auch 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, dabei die Garflüssigkeit auffangen. **Zitronengras** aus dem **Hähnchensud** entfernen. Den **Sud** mit der **Stärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen. **Bohnen** und vorgegarte **Karottenscheiben** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/ Stufe 1** kochen.



3 MANGO-GURKEN-SALAT

Mixtopf spülen. **Gurke** schälen, längs vierteln, Kerne herauskratzen, **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **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, aber erst vor dem Servieren auf den **Salat** streuen.



6 ANRICHTEN

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

GUTEN APPETIT!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
rote Chilischote ES NL	½ ☞	1	1
Zitronengras TH	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste	25 g	25 g	40 g ☞
ganzes Hähnchen	1	1 (groß)	1 (groß)
Gurke ES	1	1	1
Mango PE	1	2	2
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 11)	15 g ☞	20 g ☞	20 g ☞
Erdnüsse 9)	10 g	20 g	20 g
Karotte NL	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Maisstärke	4 g	6 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 4		1½ 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.400 g)
Brennwert	572 kJ/137 kcal	7.966 kJ/1.904 kcal
Fett	7,15 g	99,48 g
– davon ges. Fettsäuren	2,43 g	33,81 g
Kohlenhydrate	7,08 g	98,60 g
– davon Zucker	2,54 g	35,32 g
Eiweiß	9,35 g	130,06 g
Salz	0,214 g	2,982 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 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(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 MX: Mexiko PE: Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).