

Thai-Curry-Hähnchen mit Gemüse in Kokossud dazu Mango-Gurken-Salat und Zitronengras-Reis

90 – 100 Minuten • 7361 kJ/1759 kcal • Tag 3 kochen

10

MEISTERSTÜCK



Hähnchen



Ingwer



rote Chilischote



Karotte



Gurke



Mango



Erdnüsse



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Zitronengras



Maisstärke



Buschbohnen



Jasminreis



Kokosmilch



Hühnerbrühe



gelbe Currypaste

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ingwer CN PE	15 g**	23 g**	30 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	1
Mango BR DO PE	1	2	2
Erdnüsse 7	10 g	20 g	20 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 11	15 g**	20 g**	20 g**
Zitronengras TH	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste 4	25 g	25 g	50 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 1400 g)
Brennwert	525 kJ/126 kcal	7361 kJ/1759 kcal
Fett	7,00 g	98,03 g
- davon ges. Fettsäuren	2,60 g	36,50 g
Kohlenhydrate	7,03 g	98,45 g
- davon Zucker	2,44 g	34,15 g
Eiweiß	8,23 g	115,29 g
Salz	0,243 g	3,407 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: **4** Senf oder Senfzeugnisse **7** Erdnüsse oder Erdnusszeugnisse **11** Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CN:** China **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland **BE:** Belgien **IL:** Israel **BR:** Brasilien **DO:** Dominikanische Republik **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela



1 Currysoße vorbereiten

Die Hälfte [drei Viertel | ganzen] Ingwer schälen und fein reiben.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen Öle freigesetzt werden, und halbieren.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Ingwer**, **Hühnerbrühe**, gehackten **Chili** nach Geschmack, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

In eine große Auflaufform geben und die Hälfte vom **Zitronengras** dazugeben.



4 Für den Reis

25 Min. vor dem Ende der Hähnchen-Bratzeit **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** und restliches **Zitronengras** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und **salzen***.

Jasminreis einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.

Reis mit einer Gabel auflockern und **Zitronengrasstange** herausnehmen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. .



2 Hähnchen zubereiten

Hähnchen rundherum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Hähnchen je Seite 4 – 5 Min. anbraten, in die Auflaufform mit der **Currysoße** geben und ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen.

Sollte die Flüssigkeit in der Auflaufform zu schnell verdunsten, gelegentlich etwas **Wasser** nachgießen.

Anschließend **Soße** auffangen und **Hähnchen** für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C backen, bis es nicht mehr rosa ist.



5 Gemüse zubereiten

Karotte schälen und schräg in 2 cm lange, dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

In der großen Pfanne ohne Zugabe von **Fett** (vom Hähnchen sollte Fett ausgetreten sein) **Karottenscheiben** und **Buschbohnen** 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Aufgefangenen **Curry-Kokosmilch-Sud** aus Schritt 2 und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 10 Min. bei geringer Hitze einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 Für den Gurken-Mango-Salat

Gurke schälen, längs vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und **Gurkenviertel** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Mango schälen und ebenfalls in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Limette halbieren.

In einer großen Schüssel aus 2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren.

Gurke und **Mangowürfel** unter das **Dressing** rühren.

Erdnusskerne grob hacken und vor dem Servieren auf den **Salat** geben.



6 Vollenden und anrichten

Stärke mit 1 – 2 EL kaltem **Wasser*** anrühren, in die **Soße** geben, gut unterrühren und so lange köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

Vor dem Anrichten die **Zitronengrasstange** herausnehmen.

Zitronengrasreis auf Teller verteilen. **Mango-Gurken-Salat** daneben anrichten.

Hähnchen dazureichen und mit der **Soße** genießen.

Guten Appetit!