

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

Thermomix kocht • 1882 kcal • Tag 3 kochen

10



-  Hähnchen
-  Ingwer
-  rote Chilischote
-  Karotte
-  Gurke
-  Mango
-  geröstete Erdnüsse
-  Limette, gewachst
-  Sweet-Chili-Soße
-  Zitronengras
-  Maisstärke
-  Buschbohnen
-  Jasminreis
-  Kokosmilch
-  Hühnerbrühe
-  gelbe Currypaste

**thermomix**

⚡ 40 [45 | 50] Min.

🕒 110 [110 | 110] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Auflaufform und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	23 g**	30 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>GR</b>	1	1	1
Mango <b>BR</b>   <b>CI</b>   <b>SN</b>   <b>ML</b>	1	2	2
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Limette, gewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	12 g**	20 g**	25 g
Zitronengras <b>MA</b>   <b>TH</b>	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 <b>9)</b>	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. 1460 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	7874 kJ/1882 kcal
Fett	7,54 g	109,84 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	44,76 g
Kohlenhydrate	6,88 g	100,22 g
– davon Zucker	2,42 g	35,22 g
Eiweiß	8,07 g	117,57 g
Salz	0,242 g	3,526 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:** **1)** Erdnüsse **9)** Senf **14)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **CN:** China

**MA:** Marokko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel

**GR:** Griechenland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien

**MX:** Mexiko **CI:** Elfenbeinküste **SN:** Senegal **ML:** Mali **TH:** Thailand



## 1 Currysoße vorbereiten

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

**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** aufklopfen, halbieren und eine Hälfte mit in die Auflaufform geben.



## 4 Dampfwaren

**Karotten** in dünne Scheiben schneiden. Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** 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\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, aber erst nach dem Ende der ersten Backzeit **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

### Chilischote

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



## 2 Hähnchen zubereiten

**Hähnchen** rundherum (auch innen) **salzen\*** und **pfeffern\***, in die Auflaufform geben und ca. 70 Min. [75 Min. | 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 **Reis** warm halten.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Zitronengras** aus dem **Hähnchensud** entfernen.

**Sud** mit **Maisstärke** 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 Gurken-Mango-Salat

Mixtopf spülen.

**Gurke** schälen, längs vierteln, Kerne herauskratzen, **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 1 TL [1,5 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 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\*** dazu.

**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.

## Guten Appetit!