

Thailändisches Kokos-Limetten-Curry mit Hähnchen, Zitronengras und Jasminreis

High Protein Thermomix kocht • 669 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Zwiebel



Champignons



Zitronengras



Frühlingszwiebel



Ingwer



rote Chilischote



Tomate



Limette, gewachst



Jasminreis



Kreuzkümmel, gemahlen



Hühnerbrühe

thermomix

🕒 20. [20. | 25.] Min.

🕒 30. [30. | 35.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, Backpapier und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Champignons	150 g	225 g	375 g
Zitronengras TH	1	1	2
Frühlingszwiebel	1	1	2
Ingwer PE CN	15 g**	20 g**	30 g
rote Chilischote NL	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1,5	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kreuzkümmel, gemahlen	1 g**	1 g**	2 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 730 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2798 kJ/669 kcal
Fett	3,14 g	22,81 g
- davon ges. Fettsäuren	1,87 g	13,56 g
Kohlenhydrate	9,66 g	70,15 g
- davon Zucker	1,30 g	9,43 g
Eiweiß	6,14 g	44,64 g
Salz	0,229 g	1,663 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

NZ: Neuseeland **TH:** Thailand **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien

GT: Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



Gewürze vorbereiten

Limette heiß abwaschen. Von der **Limettenschale** 2 [3 | 4] ganz dünne Schalenstreifen schälen.

Tip: *Achte darauf, dass Du keine weißen Schalenanteile mitschälst, sie werden bitter beim Kochen.*

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Ingwer schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden.

Tomate halbieren und Strunk entfernen.



Weiter vorbereiten

Limettenschalenstreifen, **Chilistücke**, **Ingwerscheiben**, **Tomatenhälften**, **Kreuzkümmel**, **Hühnerbrühe** und **Kokosmilch** in den Mixtopf geben und **50 Sek./Stufe 10** pürieren. **Currysoße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, **salzen*** und **pfeffern*** und im Varoma-Behälter verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.



Dampfgaren

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zitronengras** so mit einem Messerrücken andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden, quer halbieren und mit dem Rezept fortfahren.



In der Pfanne

Champignons vierteln.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **Zitronengras** und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zugeben und alles für 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Dann die **Champignons** zugeben und weitere 2 Min. braten.

Chilischote

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



Curry vollenden

Pfanne mit vorbereiteter **Currysoße** ablöschen, rühren, aufkochen, Hitze reduzieren und alles 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird. Gelegentlich umrühren.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Hähnchenstücke** mit zur **Currysoße** geben und unterheben. Dann das **Zitronengras** herausnehmen.

Limette in Spalten schneiden und **Curry** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen, **Curry** dazu anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

