



TOM KHA GAI! THAILÄNDISCHE SUPPE

mit Hähnchen, Kaffirlimettenblatt und Jasminreis



ZITRUS-SPECIAL

Wir lieben Zitrusfrüchte! Deshalb gibt's diesen Monat mit dem Zitrus-Special jede Woche ein Gericht mit Orange, Zitrone und Co. für Dich!



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Ingwer



Zitronengras



Zwiebel



Kaffirlimettenblatt



braune Champignons



roter Chili



Tomate



Limette



Jasminreis



Frühlingszwiebel

30 Minuten

Stufe 2

Genieße mit spritzigen Zitrusaromen! Denn Dein Special-Gericht in dieser Woche wartet mit gleich drei zitronigen Zutaten darauf, Deine Geschmacksnerven zu erfrischen: Limette, Zitronengras und Kaffirlimettenblatt sorgen in der Tom Kha Gai Suppe aus Thailand für die besonders frische Note. Damit Du lange satt bleibst, haben wir aber auch noch jede Menge Gemüse, **proteinreiches** Hähnchen und Jasminreis dabei. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf**, **1 Pürierstab**, **1 Rührgefäß**, **1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze **450 ml [675 ml|900 ml]** Wasser* im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser* so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes Wasser* füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Mit dem heißen Wasser* **Hühnerbrühe*** vorbereiten. **Hühnerbrust** in mundgerechte Stücke von ca. 2 cm schneiden. **Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren und entsaften. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). **Ingwer** schälen und fein hacken.



3 KLEINE VORBEREITUNG

Champignons vierteln. Mit einem Messerrücken **Zitronengras** andrücken, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden, und dann quer halbieren. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. In einem hohen Rührgefäß die Hälfte der **Chilistreifen** und **Öl*** mithilfe eines Pürierstabes zu einem feinen, roten **Chiliöl** pürieren und beiseitestellen.



4 SUPPE ANSETZEN

Öl* in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hühnerbruststücke**, **Zwiebelstreifen**, **Ingwer**, **Zitronengras**, **Kaffirlimettenblatt**, **Champignons** und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und alles für 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Anschließend mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** und **Kokosmilch** ablöschen und bei niedriger Hitze, zugedeckt 5 – 6 Min. leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



5 SUPPE VOLLENDEN

Nach Ende der Kochzeit **Zitronengras** und **Kaffirlimettenblatt** herausnehmen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenfünfteln** in 8 Spalten schneiden. **Limettenschale**, **Limettensaft**, **Tomatenspalten** und restliche **Chilistreifen** hinzugeben und mit **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Suppe auf tiefen Tellern verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und nach Belieben **Chiliöl** darüberträufeln. **Reis** in kleinen Schüsseln anrichten und dazu reichen. Khō hai dja! (Das heißt „Guten Appetit“ auf Thailändisch.)

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	100 g	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Limette MX BR	1	1 ½	2
roterChili ES	1	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
braune Champignons PL	100 g	150 g	200 g
Zitronengras TH MA	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Kaffirlimettenblatt ES TH	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	400 ml	250 ml
Tomate ES MA	1	1	2
heißes Wasser*	450 ml	675 ml	900 ml
Hühnerbrühe*	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Öl* für Chiliöl	30 ml	45 ml	60 ml
Öl* zum Braten	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	3.462 kJ/830 kcal
Fett	10 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	26 g
Kohlenhydrate	9 g	48 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	7 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

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

URSPRUNGLÄNDER

MX: Mexiko **BR:** Brasilien **ES:** Spanien **CN:** China

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at