

Cremiges Hähnchencurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Schwarzkümmel-Reis und Cashews

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 1092 kcal • Tag 3 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes



Kokosmilch



Hühnerbrühe



Madras-Curry-Pulver



Tomatenmark



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Babyspinat



Kichererbsen



Basmatireis



Schwarzkümmel



geröstete Cashewkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Madras-Curry-Pulver 9)	6 g	8 g	12 g
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	40 g	40 g

**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. 1120 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	4570 kJ/1092 kcal
Fett	4,90 g	54,8 g
- davon ges. Fettsäuren	2,8 g	31,1 g
Kohlenhydrate	8,4 g	93,7 g
- davon Zucker	0,8 g	8,9 g
Eiweiß	4,8 g	53,6 g
Salz	0,27 g	2,98 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: 2) Schalenfrüchte 9) Senf 25) Kaschunüsse

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

1



2



3



Reis kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und leicht **salzen***. **Wasser*** zum Kochen bringen und **Reis** ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis er weich genug ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit **Schwarzkümmel** mischen. Beiseitestellen.

Während der Reis kocht

Für die **Soße** in einem hohen Rührgefäß **Tomatenmark**, **Kokosmilch**, **Currypulver** und **Hühnerbrühe** miteinander verrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **ÖL*** erhitzen.

Knoblauch und **Zwiebel** in **Rapsöl** und das **Hähnchengeschnetzelte** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis die **Hähnchenstücke** leicht gebräunt sind.

Pfanneninhalt mit der **Soße** ablöschen und alles 2 – 3 Min. kochen lassen.

Curry vollenden

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und zusammen mit dem **Babyspinat**, **Cashewkernen** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** in die Pfanne geben. Unter Rühren weitere 2 Min. kochen lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen und die **Soße** leicht angegedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf tiefen Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

