

# Mildes Hähnchencurry mit Kräuterreis

dazu vorgeschnittene Karotten und Lauch

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 801 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Basmatireis



Karotte-Lauch-Mix



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



gelbe Currypaste



Madras-Curry-Pulver



Kochsahne



- 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

Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte-Lauch-Mix	200 g	300 g	400 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Madras-Curry-Pulver <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Kochsahne <b>7)</b>	300 g	600 g	600 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. 670 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	3352 kJ/801 kcal
Fett	5,1 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	19,2 g
Kohlenhydrate	11,9 g	79,5 g
– davon Zucker	2,4 g	15,7 g
Eiweiß	6,5 g	43,2 g
Salz	0,42 g	2,78 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

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



## Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Reis** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** hineinrühren. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist.

Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

## Währenddessen

Eine große Pfanne erhitzen.

**Hähnchen, Knoblauch** und **Zwiebeln** in **Rapsöl** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

**Tipp:** Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.

**Karotten** und **Lauch** sowie **gelbe Currypaste** 1 Min. mitbraten.

**Gemüse** mit **Kochsahne, Madras Curry**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und einer Prise **Zucker\*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

## Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und die **Soße** 4 – 5 Min. weiterköcheln lassen, bis sie eindickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kräuter** fein hacken. Zwei Drittel der **Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter den fertig gegartem **Reis** rühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Reis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten. Mit restlichen **Kräutern** toppen.

**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>

