

Cremiges Hähnchencurry mit Kichererbsen

Babyspinat, Basmatireis und Erdnüsse

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1026 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchengeschnetzeltes



Kichererbsen



Babyspinat



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Kokosmilch



Tomatenmark



Madras-Curry-Pulver



Erdnüsse, gesalzen



Hühnerbrühe



Basmatireis



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Kichererbsen	380 g	380 g	760 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Madras-Curry-Pulver 9)	6 g	8 g	12 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 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. 750 g)
Brennwert	575 kJ/138 kcal	4293 kJ/1026 kcal
Fett	6,5 g	48,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	24,3 g
Kohlenhydrate	12,2 g	91,1 g
– davon Zucker	1,1 g	8,1 g
Eiweiß	7,2 g	53,4 g
Salz	0,42 g	3,14 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

(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.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen***.

Reis hineingeben und ca. 10 Min. abgedeckt kochen lassen, bis er gar ist.

Reis danach durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen

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 **Kokosmilch**, **Tomatenmark**, **Currypulver**, **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und alles 2 – 3 Min. kochen lassen.

Curry vollenden

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Kichererbsen, **Babypinac** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter*** in die Pfanne geben. Unter Rühren 1 – 2 Min. kochen lassen, bis der **Spinac** zusammenfällt und die **Soße** leicht andickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf Tellern anrichten und mit **Erdnüssen** bestreuen.

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>

