

# Hähnchen-Reispfanne mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Karotten und karamellierte Zwiebeln

One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 693 kcal • Tag 3 kochen

27



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



Basmati



Hühnerbrühe



Karotte



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



gelbe Currypaste



Naturjoghurt



Aprikosenschutney



Madras-Curry-Pulver



Erdnüsse, gesalzen



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Balsamicoessig\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Madras-Curry-Pulver <b>9)</b>	2 g	4 g	4 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	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. 620 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	2898 kJ/693 kcal
Fett	3,3 g	20,7 g
- davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,2 g
Kohlenhydrate	13,3 g	82,8 g
- davon Zucker	3,3 g	20,2 g
Eiweiß	7 g	43,7 g
Salz	0,7 g	4,35 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



## Vorbereitung

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren. Eine Hälfte klein würfeln und die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

**Karotten** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem Wasser\*, **Hühnerbrühe** und 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Salz\*** eine **Brühe** herstellen.



## Währenddessen

**Minze** und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Erdnüsse** grob hacken.



## Zwiebel braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 0,25 [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** darin 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebelstreifen** weich und etwas karamellisiert sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 12 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen. Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchengeschnetzeltes**, **Zwiebelwürfel** und **Karotten** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

**Madras Curry** und **gelbe Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

**Reis** und vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



## Anrichten

**Reispfanne** auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln**, **Erdnüsse** und gehackter **Petersilie** toppen.

Zusammen mit dem **Minz-Joghurt** 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>

