

# Hähnchen mit Aprikosen-Curry-Soße dazu Karotten und fluffiger Reis

Family Thermomix kocht • 766 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Knoblauchzehe



Basmatireis



Zwiebel



Karotte



Petersilie, glatt



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



Hühnerbrühe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	4	6	8
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	30 g**	40 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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. 730 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3207 kJ/766 kcal
Fett	3,7 g	26,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,9 g
Kohlenhydrate	12,7 g	93 g
– davon Zucker	4 g	29 g
Eiweiß	5,4 g	39,3 g
Salz	0,26 g	1,93 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:** 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite

(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



## Karotten vorbereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Karotten** schälen, quer halbieren, längs vierteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.



## Weiter dampfgaren

Gareinsatz mit dem Spatel in den Mixtopf einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** weiter dampfgaren.

Währenddessen **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Vorgaren

1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Soße kochen

**Knoblauch**, **Zwiebel** und **Aprikosen** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit\***, **Hühnerbrühpulver**, **Aprikosenchutney** und „**Hello Curry**“ zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

10 g [15 g | 20 g] **Butter\*** zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.



## Hähnchenbrust anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf den Varoma-Einlegeboden legen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen, **Karotten** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten. **Hähnchen** mit **Petersilie** toppen und alles zusammen mit der **Aprikosen-Curry-Soße** 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>

