

# Hähnchenfilet in cremiger Sambal-Badjak-Soße dazu Curry-Reis und Gurkensalat

High Protein 20 – 30 Minuten • 894 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Sambal Badjak



Ketjap Manis



Kokosmilch



Erdnüsse, gesalzen



Limette, gewachst



Basmatireis



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Gurke



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Sambal Badjak	30 g	45 g**	60 g
Ketjap Manis <b>11</b>   <b>15</b> )	18 ml	27 ml**	36 ml
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )	40 g	60 g	80 g
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	2 g	4 g
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1,5**	2

\*\*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. 740 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3741 kJ/894 kcal
Fett	5,8 g	43,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	23,2 g
Kohlenhydrate	10,9 g	81 g
– davon Zucker	2,4 g	17,5 g
Eiweiß	6,1 g	44,8 g
Salz	0,29 g	2,18 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **VN:** Vietnam

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** und „Hello Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Reis** das **Wasser\*** aufgenommen hat.

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilet salzen\*** und darin 1 Min. pro Seite scharf anbraten.

## Für das Hähnchen

Hitze reduzieren, mit **Sambal Badjak**, **Ketjap Manis** und **Kokosmilch** ablöschen. Deckel aufsetzen und 7 – 9 Min. köcheln lassen.

**Limette** vierteln.

**Gurke** in Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Gurkenscheiben**, die Hälfte der **Erdnüsse**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

## Anrichten

Deckel abnehmen und nach Belieben weiterkochen um die **Soße** weiter einzudicken. Mit **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hähnchen** nach Belieben herausnehmen und in Streifen schneiden.

**Gelben Curry-Reis** auf tiefe Teller geben. **Hähnchen**, **Sambal-Soße** und **Gurkensalat** daneben anrichten. Mit **Erdnüssen** und restliche **Limettenspalte** garnieren.

**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>

