

# Hähnchen in Curry-Sahne-Soße mit Karotten-Reis und grünen Bohnen

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 705 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Basmatireis



Karotte



Buschbohnen



Zwiebel



Kochsahne



Tomatenmark



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



- 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

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf mit Deckel,  
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
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 710 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2950 kJ/705 kcal
Fett	3,5 g	24,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,6 g
Kohlenhydrate	11,1 g	78,8 g
– davon Zucker	1,9 g	13,6 g
Eiweiß	5,8 g	41,4 g
Salz	0,22 g	1,57 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) **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** nach Belieben quer halbieren oder ganz lassen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.



## Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

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

**Hähnchenfilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten, **salzen\*** und **pfeffern\***. **Zwiebelstreifen** beim Wenden dazugeben.



## Reis kochen

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 **Karotte** zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesaugt ist.



## Soße kochen

**Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

Anschließend mit **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Hühnerbrühe** und „Hello Curry“ unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Soße** abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Bohnen kochen

Währenddessen in einen großen Topf 1 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Bohnen** zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind.

**Bohnen** mithilfe des Deckels abgießen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Bohnen** und **Hähnchenfilets** daneben legen, mit **Currysoße** begießen und mit **Mandelblättchen** 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>

