

Rotes Hähnchen-Kürbis-Curry mit Kartoffeln und Limetten-Joghurt

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 523 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Hokkaido-Kürbis



Ofenkartoffel



Zwiebel



Limette, gewachst



Tomatenmark



rote Currypaste



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Hokkaido-Kürbis DE NL EG	1	1	1
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
rote Currypaste	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	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. 830 g)
Brennwert	262 kJ/63 kcal	2188 kJ/523 kcal
Fett	2,6 g	21,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,7 g
Kohlenhydrate	5 g	42 g
– davon Zucker	2,8 g	23,1 g
Eiweiß	4,6 g	38,2 g
Salz	0,36 g	2,97 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam NL: Niederlande EG: Ägypten FR: Frankreich BE: Belgien



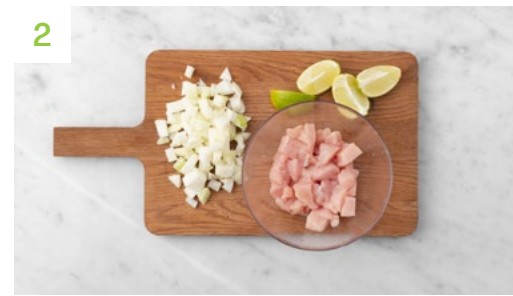
1 Kürbis & Kartoffel

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** in 2 cm Würfel schneiden.

Kartoffel in 2 cm Würfel schneiden.

Kürbis- und **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Curry“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** im Ofen 15 – 20 Min. garen.



2 Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

Zwiebel grob Würfeln.

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.



3 Curry ansetzen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Hähnchenstücke** darin 4 – 5 Min. anschwitzen. **Tomatenmark**, **Hühnerbrühe**, **rote Currypaste** (**Achtung: scharf!**), 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** dazugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten.



4 Zwischendurch

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Curry vollenden

Das **Curry** mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** ablöschen. **Ofengemüse** dazugeben, Deckel aufsetzen und 5 – 6 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Soße** eindickt. Mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Stampfe für ein mehr cremiges Curry nach und nach ein paar Gemüsewürfel, die Stärke, die freikommt, dickt das Curry an.



6 Anrichten

Kürbis-Hähnchen-Curry auf tiefen Tellern verteilen. **Limettenjoghurt** über das **Curry** träufeln. Mit restlicher **Limettenspalte** servieren.

Guten Appetit!

rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

