

Hähnchen-Curry-Reispfanne mit Spitzpaprika und Mayo-Dip

High Protein Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 850 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchengeschnetzeltes



Brauner Reis, vorgekocht



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



rote Spitzpaprika



Karotte



Hühnerbrühe



Mayonnaise



- 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

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Honig*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Brauner Reis, vorgekocht	450 g	675 g	900 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8 9	50 g	75 g	100 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. 550 g)
Brennwert	645 kJ/154 kcal	3555 kJ/850 kcal
Fett	6,7 g	36,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7 g
Kohlenhydrate	16,5 g	91,1 g
– davon Zucker	5,4 g	29,6 g
Eiweiß	6,8 g	37,7 g
Salz	1,15 g	6,36 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: 8 Eier **9** Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

IL: Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Karotte grob raspeln.

Zwiebel grob würfeln.

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und ein Viertel „**Hello Curry**“ vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Für die Reispfanne

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Gemüse** und **Hähnchen** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Braunen Reis, **Hühnerbrühe** und restliches „**Hello Curry**“ hinzugeben und 2 – 3 weitere Min. anbraten.

Letzte Schritte

Pfanneninhalt mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Butter* unterrühren. **Reispfanne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Curry-Reispfanne auf tiefen Tellern anrichten und mit dem **Curry-Dip** 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>

