

One-Pan Hähnchen-Reis mit Aprikosen-Minz-Joghurt dazu Karotten und karamellierte Zwiebeln

30 – 40 Minuten • 685 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Basmatireis



Karotte



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



gelbe Currypaste



Aprikosenchutney



Naturjoghurt



Erdnüsse, gesalzen



Madras-Curry-Pulver



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 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. 610 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	2867 kJ/685 kcal
Fett	3,3 g	20,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,9 g
Kohlenhydrate	13,6 g	82,6 g
– davon Zucker	3,3 g	19,9 g
Eiweiß	6,9 g	42 g
Salz	0,71 g	4,31 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **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 **EG:** Ägypten



Vorbereitung

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren. Eine Hälfte klein würfeln und die andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Karotten längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Aus 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühe** und 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Salz*** eine **Brühe** herstellen.



Währenddessen

Minze und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosenchutney**, gehackte **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Erdnüsse grob hacken.



Zwiebel braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 0,25 [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** darin 3 – 4 Min. anschwitzen, bis die **Zwiebelstreifen** weich und etwas karamellisiert sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Reis fertigstellen

Nachdem der **Reis** 12 Min. gekocht hat, Pfanne vom Herd nehmen, **Reis** einmal umrühren und abgedeckt weitere 10 Min. ziehen lassen. Wenn der **Reis** fertig gezogen hat, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis ansetzen

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes, **Zwiebelwürfel** und **Karotten** hinzufügen und 3 – 4 Min. anbraten.

Madras Curry und **gelbe Currypaste** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.

Reis und vorbereitete **Hühnerbrühe** hinzufügen, gut vermengen, einmal aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Reispfanne auf Teller verteilen und mit karamellisierten **Zwiebeln**, **Erdnüsse** und gehackter **Petersilie** toppen. Zusammen mit dem **Minz-Joghurt** 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>

