



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW41
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Grünes Kokos-Hähnchen-Curry mit Aubergine, dazu fluffigen Basmatireis

Was gibt es Schöneres an einem kühlen Herbsttag als ein würziges, wärmendes Curry? Die leichte Schärfe beflügelt und Du hast sofort Energie, z.B. für einen ausgedehnten Spaziergang. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1

kalorienarm, glutenfrei, scharf,
proteinreich



Hähncheninnenfilets



Kokosmilch



Currypaste



Aubergine



Basmatireis



Sojasprossen



Frühlingszwiebeln



Koriander



rote Chili



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	100 g	200 g
Aubergine	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
rote Chili	½ ⊕	1
Koriander	15 g	30 g
Hähncheninnenfilets	250 g	500 g
Knoblauchzehe	1	2
Currypaste 15)	1 TL ⊕	2 TL ⊕
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Sojasprossen	40 g	80 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 620 kcal
 Kohlenhydrate: 49 g
 Fett: 30 g, Eiweiß: 40 g
 Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, kleiner Topf, Küchenpapier, große Pfanne, Knoblauchpresse



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 200 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Basmatireis** einrühren und Hitze reduzieren. Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



2 Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** der Länge nach vierteln und quer in Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander schräg in Ringe schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen und grob hacken.



3 Grüne **Frühlingszwiebelringe**, einige **Chilistreifen** und ein paar **Korianderblätter** für die Dekoration beiseitelegen.

4 **Hähncheninnenfilets** mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer großen Pfanne 1 TL **Öl** bei starker Hitze erwärmen und **Filets** rundherum 2 – 3 Min. anbraten. **Auberginenstücke**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) zufügen, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 3 Min. weiterbraten.



5 1 TL **Currypaste** (**Achtung: auch ganz schön feurig!**) zufügen und gut verrühren. Mit **Kokosmilch** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. **Sojasprossen** und gehackten **Koriander** unterrühren.

6 **Basmatireis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchen-Curry** dazu anrichten, mit restlichen **Frühlingszwiebeln**, je nach Geschmack **Chilistreifen** und **Koriander** dekorieren und genießen.