

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

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 710 kcal • Tag 3 kochen

5



Hähnchenbrustfilet



Basmatireis



Karotte



Buschbohnen



Zwiebel



Kochsahne



Tomatenmark



Mandelblättchen



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Mandelblättchen 22)	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. 690 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2973 kJ/710 kcal
Fett	3,81 g	26,09 g
- davon ges. Fettsäuren	1,75 g	12,01 g
Kohlenhydrate	11,17 g	76,59 g
- davon Zucker	1,95 g	13,36 g
Eiweiß	6,01 g	41,20 g
Salz	0,218 g	1,491 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 **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark



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.



Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [**450 ml | 600 ml**] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis und **Karotte** hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Bohnen kochen

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bohnen hinzugeben und 8 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Dann mithilfe des Deckels abgießen, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Butter*** dazugeben und mit den **Bohnen** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Mandeln rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und anschließend herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenfilets** darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten. Herausnehmen, **salzen***, **pfeffern*** und beiseitestellen.



Soße kochen

In der Pfanne **Zwiebelstreifen** 2 – 3 Min. glasig dünsten. Die Hälfte [**drei Viertel | alles**] vom **Tomatenmark** zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

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

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

Hähnchenfilets wieder in die Pfanne geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Bohnen** und **Hähnchenfilets** daneben legen, mit **Currysoße** begießen, mit **Mandelblättchen** bestreuen und 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>

