

Hähnchen mit Aprikosen-Curry-Soße

dazu Varoma-Möhren und Butter-Wildreis

Family Thermomix kocht • 838 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchenbrustfilet



Knoblauchzehe



Basmati-Wildreis-Mischung



Butter



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schalotte



Karotte



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



Hühnerbrühe



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

thermomix

🔪 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Butter 7)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Karotte DE	4	6	8
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	30 g**	40 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 730 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3505 kJ/838 kcal
Fett	4,80 g	34,92 g
– davon ges. Fettsäuren	1,75 g	12,74 g
Kohlenhydrate	12,42 g	90,39 g
– davon Zucker	3,87 g	28,15 g
Eiweiß	5,38 g	39,15 g
Salz	0,284 g	2,066 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



Zu Beginn

Petersilie in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch und **Schalotte** abziehen und halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **Aprikosen** zugeben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Karotten schälen, quer halbieren, längs vierteln und in eine große Schüssel geben. Mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Vorgaren

Karottenstifte in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

Basmati-Wildreis-Mischung in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Hähnchenbrust anbraten

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** auf hoher Stufe erhitzen, **Hähnchenbrust** hineingeben und auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

Anschließend auf den Varoma-Einlegeboden legen.

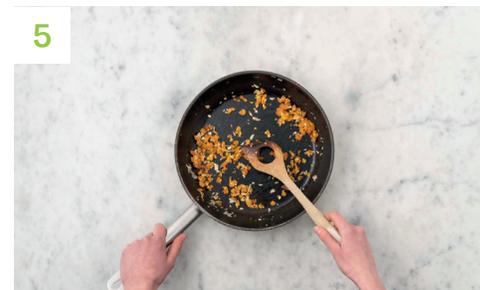


Weiter dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma öffnen (**Achtung: heiß!**) und Varoma-Einlegeboden einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Soße** zubereiten.



Soße kochen

Die große Pfanne erneut mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen. **Schalotten-Knoblauch-Aprikosen-Mix** in die Pfanne geben und darin 2 Min. anbraten.

150 ml **[225 ml | 300 ml] Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, **Aprikosenchutney** und „**Hello Curry**“ zugeben und ca. 3 Min. einköcheln lassen.

Die Hälfte der **Butter** zugeben und erneut einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Wildreis mit einer Gabel auflockern und dabei die restliche **Butter** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Karotten** und **Hähnchenbrust** dazu anrichten. **Hähnchen** mit **Petersilie** toppen und alles zusammen mit der **Aprikosen-Curry-Soße** genießen.

Guten Appetit!