



Thai-Curry-Hähnchen mit Gemüse in Kokossud dazu Mango-Gurken-Salat und Zitronengras-Reis

Viel Gemüse Thermomix kocht • 1760 kcal • Tag 3 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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

- Hähnchen
- Ingwer
- rote Chilischote
- Karotte
- Gurke
- Mango
- Erdnüsse
- Limette, gewachst
- Sweet-Chili-Soße
- Zitronengras
- Maisstärke
- Buschbohnen
- Jasminreis
- Kokosmilch
- Hühnerbrühe
- gelbe Currypaste

thermomix

40 [45 | 50] Min.

110 [110 | 110] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Auflaufform und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ingwer PE CN	15 g**	23 g**	30 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	1
Mango BR DO PE	1	2	2
Erdnüsse 1	10 g	20 g	20 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 14	15 g**	20 g**	20 g**
Zitronengras TH	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste 9	25 g	25 g	50 g
Öl*, Wasser*	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. 1450 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	7739 kJ/1850 kcal
Fett	7,38 g	107,03 g
– davon ges. Fettsäuren	3,06 g	44,40 g
Kohlenhydrate	6,90 g	100,15 g
– davon Zucker	2,42 g	35,05 g
Eiweiß	7,99 g	115,99 g
Salz	0,236 g	3,427 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 **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 **IL:** Israel **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **DO:** Dominikanische Republik **PE:** Peru **CN:** China **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **TH:** Thailand



1 Currysoße vorbereiten

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kokosmilch, **Currypaste**, **Hühnerbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 7** vermengen und in eine große Auflaufform gießen.

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** aufklopfen, halbieren und eine Hälfte mit in die Auflaufform geben.



4 Dampfaren

Karotten in dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren.

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

Varoma verschließen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und restliches **Zitronengras** zugeben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, aber erst nach dem Ende der ersten Backzeit **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



2 Hähnchen zubereiten

Hähnchen rundherum (auch innen) **salzen*** und **pfeffern***, in die Auflaufform geben und ca. 70 Min. [75 Min. | 80 Min.] backen.

Hähnchen danach aus der Auflaufform heben und die **Soße** auffangen.

Hähnchen wieder zurück in die Auflaufform geben und für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.

Während das **Hähnchen** gart, restliches **Zitronengras** noch einmal halbieren, **Limette** halbieren und mit der Zubereitung fortfahren.



5 Soße zubereiten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warm halten.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Zitronengras aus dem **Hähnchensud** entfernen.

Sud mit der **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen.

Bohnen und vorgegarte **Karottenscheiben** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.



3 Gurken-Mango-Salat

Mixtopf spülen.

Gurke schälen, längs vierteln, Kerne herauskratzen, **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Mango schälen, in 0,5 cm große Würfel schneiden, zu den **Gurken** geben und vermengen.

Erdnusskerne grob hacken und vor dem Servieren auf den **Salat** geben.



6 Anrichten

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte Dir die Soße zu dick sein, gib noch etwas **Garflüssigkeit*** dazu.

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei das **Zitronengras** entfernen.

Reis auf Teller verteilen. **Mango-Gurken-Salat** daneben anrichten.

Hähnchen dazu anrichten und mit **Soße** genießen.

Guten Appetit!