



HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY

mit Blumenkohl und Karottenreis



HELLO KOKOSNUSSMILCH

Die samtig-weiße Kokosnussmilch besteht aus dem weißen Fleisch im Inneren der Nuss und etwas lauwarmem Wasser.



Hähnchenbrust



Karotte



Jasminreis



Blumenkohl



rote Paprika



gelbe Currypaste



Kokosmilch



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Zeit sparen

Ein Hauch Asien auf Deinem Teller! Inspiriert von der bunten, asiatischen (Ess-)Kultur haben wir dieses farbenfrohe Hähnchen-Curry kreiert. Die Kombination aus zartem Hähnchenfleisch, Reis, cremiger Kokosnussmilch und frischem Gemüse sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis. Lass Dir dieses **kalorienarme, proteinreiche, glutenfreie** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DEN KAROTTENREIS

Karotte schälen und grob raspeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** solange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und **Karottenraspel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne erneut 1 EL [2 EL] **Butter** erwärmen, **Blumenkohlrischen**, **Paprikastreifen** und **gelbe Currypaste** (**Vorsicht: scharf!**) dazugeben und 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Blumenkohl in Röschen aufteilen. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Angebratene **Hähnchenbruststreifen** zufügen, mit **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 PUTENBRUST ANBRATEN

Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Stufe erwärmen, **Hähnchenbruststreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann etwas **salzen** und **pfeffern**. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Karottenreis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. **Hähnchen-Kokos-Curry** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte NL	1	2
Jasminreis 15)	100 g	200 g
Blumenkohl DE	1 (klein)	1
rote Paprika ES	1	2
Hähnchenbrust	2	4
gelbe Currypaste 15)	1 TL ☞	2 TL ☞
Kokosmilch	150 ml	300 ml

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Butter* **7)**

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2722 kJ/655 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	9 g	59 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	7 g	48 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at