



EXOTISCHES HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY

mit Blumenkohl und Karottenreis



HELLO KOKOSMILCH

Kokosmilch ist reich an Nährstoffen. Dazu gehören insbesondere Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, B1, B2, B3, B4, B6 und Vitamin E.



Hähnchenbrust



Karotte



Jasminreis



Blumenkohl



rote Paprika



gelbe Currypaste



Kokosmilch



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Exotisch und einfach zubereitet: Für den Hauch Asien auf Deinem Teller benötigst Du lediglich zwei Töpfe und der Reis kocht sich fast von allein! Die Kombination mit zartem Hähnchen, cremiger Kokosmilch und frischem Gemüse sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis **ohne Gluten** und ist außerdem **protein-** und **ballaststoffreich**. Lass es Dir 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 REIS KOCHEN

Karotte schälen und grob raspeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange 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 ziehen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** erwärmen, **Blumenkohlrischen**, **Paprikastreifen** und 1 TL [2 TL] **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 schmale Streifen schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Angebratene **Hähnchenstreifen** 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 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** 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.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte	1	2
Jasminreis 15)	100 g	200 g
Blumenkohl	1 (klein)	1
rote Paprika	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	391 kJ/94 kcal	2721 kJ/652 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	47 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

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

GUTEN APPETIT!