

Hähnchen mit Aprikosen-Curry-Soße dazu Ofenkarotten und Butter-Wildreis

Family High Protein Thermomix kocht • 760 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



Knoblauchzehe



Basmati-Wildreis-Mischung



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schalotte



Karotte



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Curry“



getrocknete Aprikosen



Aprikosenchutney



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Karotte DE	4	6	8
Petersilie, glatt	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

**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. 720 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	3179 kJ/760 kcal
Fett	3,7 g	26,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8 g
Kohlenhydrate	12,6 g	91,2 g
– davon Zucker	3,9 g	28,1 g
Eiweiß	5,4 g	39,2 g
Salz	0,26 g	1,89 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: 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 **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



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.



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.



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.



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. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren und erneut einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Anrichten

Wildreis mit einer Gabel auflockern und dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

