

BUNT UND LECKER: HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY

mit Tomate, Buschbohnen und Basmatireis

EASY ALLTAG



Hähnchenbrustfilet



Kindercurry



Basmatireis



Kokosmilch



Tomatenmark



Buschbohnen



Sojasoße



Ingwer

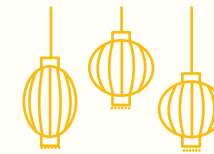


Tomaten



Zwiebel

Mahl Zeit zum Raten!



Ich schmecke was, was Du nicht schmeckst ... und das ist salzig, nussig, süß, kernig, cremig, knackig. Denn all das ist dieses schnelle Hähnchen-Kokos-Curry mit seinen vielen Zutaten wie Tomate, Kokosmilch, Bohnen und Ingwer. Wer hat Lust weiterzuspielen? Ich schmecke was, was Du nicht schmeckst, und das ist _____. Los geht's, der Hungrigste darf anfangen! Viel Spaß beim Raten und lasst es Euch schmecken.



30 Minuten Stufe 2

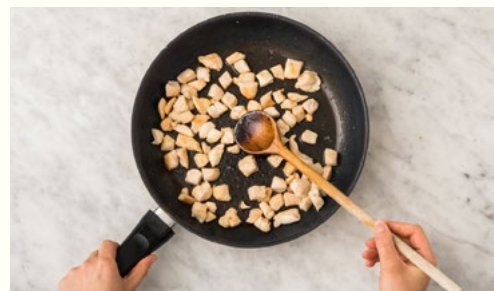
Tag 1-3 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Reis** abwaschen oder den **Ingwer** schälen und reiben.

Zum **Ingwer**-Schälen kann man auch einen Teelöffel verwenden. Das ist einerseits sicherer und einfacher, andererseits schabt man so weniger vom guten Inneren des **Ingwers** ab.



3 FÜR DAS CURRY

In einer großen Pfanne **Olivenöl*** bei mittlerer Stufe erhitzen. **Hühnerbruststücke** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und weitere 2 Min. glasig anbraten. 1½ EL [2 EL] **Tomatenmark**, **Tomatenwürfel**, **Kindercurry**-Spicemix und **Ingwer** hinzufügen und gut vermischen.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Buschbohnen** quer halbieren oder dritteln. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Hähnchenbrustfilets** in 2 cm große Stücke schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomatenhälften** in 1 cm große Stücke schneiden.



4 ABSCHMECKEN

Curry mit **Kokosmilch** und **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Buschbohnen** und **Honig*** zugeben und offen 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** anfängt etwas dick zu werden. **Curry** nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasoße** hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 REIS GAREN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen und **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel NL	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g
Ingwer CN BR	20 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Tomaten ES NL	2	2
Basmatireis	225 g	300 g
Tomatenmark	53 g	70 g
Kindercurry	3 g	4 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml
Wasser* für Schritt 2	450 ml	600 ml
Olivenöl* für Schritt 3	2 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	300 ml	400 ml
Honig* für Schritt 4	1½ TL	2 TL
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. 750 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	3.000 kJ/717 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	5 g	40 g
Salz	1 g	2 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) Glutenhaltiges Getreide 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande CN: China BR: Brasilien ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

