



# BUNT UND LECKER: HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY

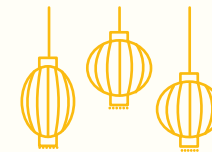
mit Tomate, Buschbohnen und Basmatireis

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 [35] Min.

30 [40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

thermomix



**MARCOS TIPPS FÜR KIDS**

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Enden der **Buschbohnen** abschneiden und halbieren oder den **Ingwer** schälen und reiben.

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



**3 ANBRATEN**  
**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tomate** halbieren, Strunk herauschneiden und **Tomatenhälften** in 1 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne **Oliveneöl\*** bei mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 2 Min. glasig anbraten. 1 ½ EL [2 EL] **Tomatenmark**, **Tomatenwürfel**, **Kindercurry-Spicemix**, **Salz\*** und **Ingwer** zugeben, gut vermischen und weitere 2 Min. anbraten.

**LOS GEHT'S**

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigt Ihr **1 große Pfanne** und **1 Gemüsereibe**.



**1 BOHNEN & FLEISCH**  
Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben. **Hähnchenbrust** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, **salzen\*** und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



**4 FÜR DIE SOSSE**  
**Kokosmilch** und **Honig\*** in die Pfanne zugeben, vermengen und köcheln lassen, bis die Varoma-Garzeit zu Ende ist. Dann Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** zum Warmhalten mit einem Geschirrtuch abdecken. **Bohnen** und **Fleisch** in die Pfanne zugeben und 100 ml heiße **Garflüssigkeit\*** ebenfalls dazugießen. Gut mischen und noch etwas kochen lassen, bis das **Fleisch** und die **Bohnen** gar sind.



**2 DAMPFGAREN**  
**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Salz\*** und **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



**5 THAI-CURRY ZUBEREITEN**  
**Currysoße** vor dem Servieren mit **Sojasoße** abschmecken. **Reis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten und genießen.

**3 | 4 PERSONEN ZUTATEN**

	3P	4P
Buschbohnen	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Basmatireis	225 g	300 g
Zwiebel NL	1	2
Ingwer CN   BR	20 g	20 g
Tomaten ES   NL	2	2
Tomatenmark	53 g	70 g
Kindercurry	3 g	4 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml
Sojasaucе 1) 10)	20 ml	30 ml
Salz* für Schritt 2	1 ½ TL	
Wasser* für Schritt 2	1.200 g	
Oliveneöl* für Schritt 3	2 EL	2 EL
Honig* für Schritt 4	1 ½ 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.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix\* anpasst.

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	4,3 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).

f i y t #HelloFreshDE  
 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!**