



Scharfes Hähnchen-Kokos-Curry

mit Blumenkohl, Paprika 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.



Hähnchenbrustfilet



Karotte



Jasminreis



Blumenkohl



rote Paprika



Kokosmilch



gelbe Currypaste

40 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. Noch dazu ist es unkompliziert, denn der Reis kocht sich fast von allein!

Die Kombination mit zartem Hähnchen, cremiger Kokosmilch, frischem Gemüse und exotischer **Schärfe** sorgt für ein einzigartig leckeres Geschmackserlebnis **ohne Gluten** und ist außerdem **protein-** und **ballaststoffreich**. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze **300 ml** [**450 ml**|**600 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Karotte schälen und grob raspeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.

In einen kleinen Topf **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 derselben Pfanne **Butter*** erwärmen, **Blumenkohlröschen**, **Paprikastreifen** und **gelbe Currypaste** (**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 **heißem Wasser*** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Curry anschließend mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HÄHNCHENBRUST ANBRATEN

Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen, **Hähnchenbruststreifen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, dann etwas **salzen*** und **pfeffern***.

Hähnchenstreifen 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	3P	4P
Karotte DE	1	1 (groß)	2
Jasminreis	100 g	150 g	200 g
Blumenkohl DE	1 (mini)	1	1
rote Paprika BE NL	1 (klein)	1	2
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
heißes Wasser* für Reis	250 ml	375 ml	500 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5)	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Soße	50 ml	75 ml	100 ml
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	1987 kJ/475 kcal
Fett	6 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	3 g	14 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	7 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!