

# Thai-Curry-Hähnchen mit Gemüse in Kokossud dazu Mango-Gurken-Salat und Zitronengras-Reis

90 – 100 Minuten • 1882 kcal • Tag 3 kochen

10



Hähnchen



Ingwer



rote Chilischote



Karotte



Gurke



Mango



geröstete Erdnüsse



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Zitronengras



Maisstärke



Buschbohnen



Jasminreis



Kokosmilch



Hühnerbrühe



gelbe Currypaste

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und  
1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	23 g**	30 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>GR</b>	1	1	1
Mango <b>BR</b>   <b>CI</b>   <b>SN</b>   <b>ML</b>	1	2	2
geröstete Erdnüsse <b>1</b>	20 g	20 g	40 g
Limette, gewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	12 g**	20 g**	25 g
Zitronengras <b>MA</b>   <b>TH</b>	1	1	1
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Currypaste <b>9</b>	25 g	25 g	50 g
Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1460 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	7874 kJ/1882 kcal
Fett	7,54 g	109,84 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	44,76 g
Kohlenhydrate	6,88 g	100,22 g
– davon Zucker	2,42 g	35,22 g
Eiweiß	8,07 g	117,57 g
Salz	0,242 g	3,526 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** Erdnüsse **9** Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **CN:** China

**MA:** Marokko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel

**GR:** Griechenland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien

**MX:** Mexiko **CI:** Elfenbeinküste **SN:** Senegal **ML:** Mali **TH:** Thailand



## 1 Currysoße vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und fein reiben.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**). Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden, und halbieren.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Ingwer**, **Hühnerbrühe**, gehackten **Chili** nach Geschmack, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

In eine große Auflaufform füllen und die Hälfte vom **Zitronengras** dazugeben.



## 4 Für den Reis

25 Min. vor dem Ende der Hähnchen-Bratzeit **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** und restliches **Zitronengras** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und **salzen\***.

**Reis** einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 Hähnchen zubereiten

**Hähnchen** rundherum **salzen\*** und pfeffern\*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Hähnchen** je Seite 4 – 5 Min. anbraten, in die Auflaufform mit der **Currysoße** geben und ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen.

Sollte die Flüssigkeit in der Auflaufform zu schnell verdunsten, gelegentlich etwas **Wasser** nachgießen. Anschließend **Soße** auffangen und **Hähnchen** für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C backen, bis es nicht mehr rosa ist.



## 5 Gemüse zubereiten

**Karotte** schälen und schräg in 2 cm lange, dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

In der großen Pfanne ohne Zugabe von Fett (vom **Hähnchen** sollte Fett ausgetreten sein) **Karottenscheiben** und **Buschbohnen** 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Aufgefangenen **Curry-Kokosmilch-Sud** aus Schritt 2 und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 10 Min. bei geringer Hitze einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 3 Gurken-Mango-Salat

**Gurke** schälen, längs vierteln, Kerngehäuse herauschneiden und **Gurkenviertel** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Mango** schälen und ebenfalls in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Limette** halbieren.

In einer großen Schüssel aus 2 EL [3 EL | 4 EL]

**Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** ein **Dressing** anrühren.

**Gurken** und **Mangowürfel** unter das **Dressing** rühren.

**Erdnusskerne** über den **Salat** geben.



## 6 Vollenden und anrichten

**Stärke** mit 1 – 2 EL kaltem **Wasser\*** anrühren, in die **Soße** geben, gut unterrühren und so lange köcheln lassen, bis die **Soße** andickt.

Vor dem Anrichten die **Zitronengrass**tange aus dem **Reis** nehmen.

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

**Mango-Gurken-Salat** daneben anrichten. **Hähnchen** dazu reichen und mit der **Soße** genießen.

**Guten Appetit!**