

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

Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

Los geht's

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

Basiszutaten

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Auflaufform und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	23 g**	30 g
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Karotte DE NL DK	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	1
Mango BR CR PE IS	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
Sweet-Chili-Soße 14)	12 g**	20 g**	25 g
Zitronengras MA TH	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 9)	25 g	25 g	50 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. 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 TH: Thailand BR: Brasilien ES: Spanien MA: Marokko NL: Niederlande DK: Dänemark BE: Belgien GR: Griechenland CR: Costa Rica IS: Island CO: Kolumbien MX: Mexiko VN: Vietnam



Currysoße vorbereiten

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

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kokosmilch**, **Currypaste**,

Hühnerbrühe, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben,

15 Sek./Stufe 7 vermengen und in eine große Auflaufform gießen. Mit einem Messerrücken

Zitronengras aufklopfen, halbieren und eine Hälfte mit in die Auflaufform geben.



Dampfwaren

Karotten in dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren.

Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und restliches **Zitronengras** zugeben. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, aber erst nach dem Ende der ersten Backzeit **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Hähnchen zubereiten

Hähnchen rundherum (auch innen) **salzen*** und **pfeffern***, in die Auflaufform geben und ca. 60 Min. [70 Min. | 70 Min.] backen.

Hähnchen danach aus der Auflaufform heben und die **Soße** auffangen. **Hähnchen** wieder zurück in die Auflaufform geben und für weitere 20 – 30 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.

Während das **Hähnchen** gart, restliches **Zitronengras** noch einmal halbieren. **Limette** halbieren und mit der Zubereitung fortfahren.



Soße zubereiten

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** warm halten.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. **Zitronengras** aus dem **Hähnchensud** entfernen.

Den **Sud** mit der **Maisstärke** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen.

Bohnen und vorgegarte **Karottenscheiben** in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.



Gurken-Mango-Salat

Mixtopf spülen.

Gurke schälen, längs vierteln, **Kerne** herauskratzen, **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, **Sweet-Chili-Soße**, 20 g [25 g | 30 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Mango schälen, in 0,5 cm große Würfel schneiden, zu den **Gurken** geben und vermengen.

Erdnusskerne grob hacken und vor dem Servieren auf den **Salat** geben.



Anrichten

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte Dir die Soße zu dick sein, gib noch etwas **Garflüssigkeit*** dazu.

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei das **Zitronengras** entfernen.

Reis auf Teller verteilen. **Mango-Gurken-Salat** daneben anrichten.

Hähnchen dazu anrichten und mit der **Soße** genießen.

Guten Appetit!