



TIKKA-MASALA-CURRY MIT HÄHNCHEN, Blumenkohl und Korianderreis

EXPRESS
REZEPT



Hähnchengeschnitztes



Kokosmilch



Koriander



Petersilie



stückige Tomaten



Blumenkohl und
gehobelte Karotten



Knoblauch-Zwiebel-Paste



gedämpfter
Basmatireis



Tikka-Masala-Paste

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche die **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin das **Hähnchengeschnetzelte** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Knoblauch-Zwiebel-Paste** für 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten.

★ **TIPP:** Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.



2 GEMÜSE ANBRATEN

Vorgeschnittenes Gemüse und **Tikka-Masala-Paste** zugeben und 1 Min. mit anbraten. **Gemüse** mit **Kokosmilch** und **stückigen Tomaten** ablöschen und einmal aufkochen lassen.



3 CURRYSOSSE VOLLENDEN

Hitze etwas reduzieren und ca. 5 – 6 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist und das **Gemüse** weich ist. **Soße** mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



4 REIS ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf, bei mittlerer Hitze, **Reis** mit 50 ml [75 ml | 100ml] **Wasser*** unter gelegentlichem Rühren für ca. 5 Min. erwärmen.



5 KRÄUTER HACKEN

Koriander und **Petersilie** **getrennt voneinander** hacken. Am Ende der Garzeit **Koriander** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** unter den **Reis** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Reis auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **Petersilie** bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Knoblauch-Zwiebel-Paste	50 g	75 g	100 g
Blumenkohl und gehobelte Karotten	200 g	300 g	400 g
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
stückige Tomaten	1	1½	2
gedämpfter Basmatireis	250 g	375 g	500 g
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
Butter* 5) für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 700 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2.973 kJ/711 kcal
Fett	4,82 g	34,48 g
– davon ges. Fettsäuren	2,83 g	20,28 g
Kohlenhydrate	7,78 g	55,71 g
– davon Zucker	2,14 g	15,35 g
Eiweiß	5,68 g	40,67 g
Salz	0,727 g	5,204 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

5) Milch

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

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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