



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW51
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Indisches Puten-Curry

in Kokossoße mit knusprigem Naan-Brot

Indien ist zwar mehr für tropische Temperaturen bekannt, aber viele Gerichte eignen sich bestens für winterlich-kalte Temperaturen. Unser Curry wärmt Dich mit der cremigen Kokossoße und heizt dir mit Ingwer und Chili ein. Vegetarisch: Putenbrust einfach durch Kichererbsen ersetzen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Naan-Brote



Putenbrust



Ingwer



Knoblauch



Zitrone



Chilipulver/Kurkuma



grüne Paprika



Zwiebel



Koriander



Kokosmilch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Naan-Brote 1) 15)	2	4
Putenbrust	2	4
Ingwer	10 g	20 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone, Paprika, grün	1	2
Chilipulver 15)	1 g	2 g
Kurkuma 15)	1 g	2 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml
Zwiebel	1/2	1
Koriander	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 15) Kann
Allergene enthalten
(bitte Verpackungs-
hinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 718 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Fett: 42 g, Eiweiß: 45 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Öl, Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer
Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Küchenpapier, Zitronenpresse, kleiner Topf, große Pfanne



1 Backofen für **Naan-Brote** auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.



2 Für die Fleisch-Marinade: Schale vom **Ingwer** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein würfeln. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Zitrone** entsaften. **Putenbrust** mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Ingwer**, **Knoblauch**, 1 EL **Zitronensaft**, **Chilipulver**, **Kurkuma** und ½ EL **Öl** vermischen, **Putenbrust** darin marinieren und kurz ziehen lassen.



3 200 ml heiße **Hühnerbrühe** zubereiten. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

4 Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Putenbrust** mit Marinade darin 6–8 Min. unter Wenden anbraten. Anschließend herausnehmen und kurz beiseitestellen. **Naan-Brote** auf der mittleren Schiene im Ofen 5–6 Min. aufbacken.



5 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut 1 EL **Öl** darin erwärmen. **Zwiebel** zugeben und ca. 3 Min. glasig andünsten. **Paprika** zugeben und ca. 3 Min mitgaren, dann **Kokosmilch** und **Hühnerbrühe** hinzufügen und 2–3 Min. weiterköcheln lassen. **Putenbrust** dazugeben und 2–4 Min. gut durchwärmen, nicht mehr zum Kochen bringen. Pfanne vom Herd nehmen, 1 EL **Zitronensaft** einrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Indisches Puten-Curry** auf Tellern verteilen nach Belieben mit ein wenig **Koriander** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen!