

Rotes Thai-Süßkartoffel-Mango Curry

Gericht wird 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 826 kcal • Tag 5 kochen



rote Currypaste



Süßkartoffel



Kokosmilch



Gemüsebrühpulver



Buschbohnen



Mango



Zwiebel



Libanesisches Fladenbrot



Knoblauchzehe



Erdnüsse, gesalzen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 2 große Pfanne mit Deckel und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Currypaste	25 g	37,5 g**	50 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Mango PE BR IL CR	1	1	2
Zwiebel DE	1	2	2
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 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. 720 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3456 kJ/826 kcal
Fett	5,2 g	37,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	23,3 g
Kohlenhydrate	14,6 g	105 g
– davon Zucker	4,7 g	33,9 g
Eiweiß	2,3 g	16,3 g
Salz	0,47 g	3,37 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **HN:** Honduras **PE:** Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel

CR: Costa Rica



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in grobe Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.



Letzte Schritte

Erdnüsse hacken.

Knoblauch abziehen.

Die 2 [3 | 4] **Libanesischen Fladenbrote** in längliche Stücke schneiden.

rote Currypaste

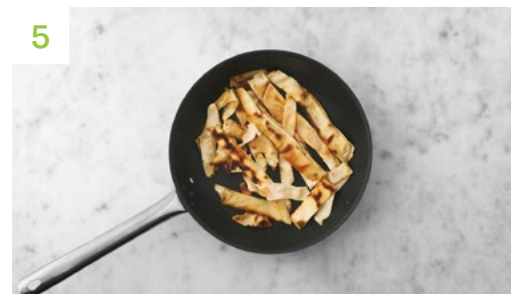
Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Süßkartoffel** und **Bohnen** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **rote Currypaste** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Für das Knoblauchbrot

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen. **Fladenbrotstreifen** darin 2 – 3 Min. anrösten.

Knoblauch dazupressen und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz*** würzen.



Für das Curry

Pfanneninhalt mit **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen, Hitze leicht reduzieren und 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Drei Viertel der **Mangowürfel** in den letzten 2 Min. dazugeben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffel-Mango-Curry nach der Garzeit auf tiefe Tellern verteilen, mit restlicher **Mango** und **Erdnüssen** toppen und mit dem **Knoblauchbrot** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

