



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

2
KW03
2017 **thermomix**

Blumenkohl-Puten-Curry

mit Karotten-Reis

Ein Hauch Asiens: Inspiriert von der bunten, asiatischen (Ess-)Kultur haben wir dieses farbenfrohe Puten-Curry kreiert. Die Kombination aus zartem Putenfleisch, Reis und frischem Gemüse sorgt für ein einzigartig-leckeres Geschmackserlebnis. Guten Appetit!

 25 min.

 45 min.

 Stufe 2

 An Tag
1-3 kochen

Thermomix übernimmt alles; scharf,
kalorienarm, proteinreich, ballaststoffreich



Putenbrust



Jasminreis



Blumenkohl



Karotte



rote Paprika



Kokosmilch



gelbe Curry-Paste

Für 2 Personen.....

- ½ Blumenkohl 
- [Ursprungsrl. FR]
- 1 rote Paprika [Ursprungsrl. ES]
- 1 Karotte [Ursprungsrl. DE]
- 2 Stück Putenbrust
- 100 g Jasminreis **15**
- 1 TL gelbe Curry-Paste **15** 
- 150 ml Kokosmilch

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Butter **7**)

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, Küchenpapier

Nährwerte pro Portion (ca. 500 g) pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2687/645	453/109
Fett (g)	28	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	18	3
Kohlenhydrate (g)	55	9
- davon Zucker (g)	12	2
Eiweiß (g)	41	4
Ballaststoffe (g)	10	2
Salz (g)	4	1

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



1 Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Karotte in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

3 Putenbrust mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

4 Gareinsatz einsetzen und Jasminreis einwiegen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und unter fließendem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

5 1200 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und die zerkleinerte Karotte mithilfe des Spatels unter den Reis heben. Varoma-Behälter aufsetzen, Blumenkohlröschen und Paprikawürfel darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Putenbruststreifen darauf verteilen, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, Varoma verschließen und 17 Min./Varoma/Stufe 1 garen.

6 Varoma absetzen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf leeren.

7 1 EL Butter, Blumenkohlröschen, Paprikawürfel, 1 TL Curry-Paste (Vorsicht: scharf!), Kokosmilch und 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles 5 Min./100 °C/🌀/Stufe 1 einkochen lassen.

8 Putenbruststreifen dazugeben und nochmals 3 Min./100 °C/🌀/Stufe 1 garen.

9 Karotten-Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen, Blumenkohl-Puten-Curry dazu anrichten und genießen.

