



# Curry mit Putenbrust und Mango,

dazu Pak Choi und Basmatireis



## HELLO PAK CHOI

Obwohl Pak Choi die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist ein Anbau auch in unseren Breitengraden, sogar im eigenen Garten, möglich.



Mango



Putenbrust



Pak Choi



Sahne



Gewürzmischung „Mango-Curry“



Frühlingszwiebel



Basmatireis

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Exotische Geschmacksnoten, **proteinreiche** Putenbrust und eine fruchtige Mango erwarten Dich heute. Dazu jede Menge farbige Akzente und knackiges Gemüse auf Deinem Teller, die Dir das Gefühl geben, mittendrin im kunterbunten Trubel eines asiatischen Wochenmarktes zu sein. Lass Dich von unseren bunten Zutaten und exotischen Gewürzen mitreißen nach Fernost und genieße die milde Geschmacksvielfalt unseres fruchtigsten Currys!

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

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und ein **Sieb**.



## 1 REIS GAREN

Erhitze **400 ml** [**600 ml**|**800 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** einrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.



## 4 CURRY ZUBEREITEN

**Mangowürfel** zu den **Frühlingszwiebeln** geben und weitere 1 – 2 Min. braten.

Anschließend mit der **Curry-Brühe** ablöschen.

**Putenstreifen** wieder zugeben, **Sahne** hinzugeben, Deckel aufsetzen und **Curry** für ca. 8 Min. köcheln lassen.



## 2 ZUTATEN VORBEREITEN

**Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. **Pak Choi** vierteln.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Putenbrust** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Hühnerbrühe\*** vorbereiten. **Mango-Curry** zur **Brühe** geben und miteinander vermischen.



## 5 CURRY FERTIGSTELLEN

**Pak-Choi-Viertel** zum **Curry** geben und alles für weitere 2 – 3 Min. ohne Deckel köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

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



## 3 PUTENBRUST BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen und **Putenstreifen** 1 – 2 Min. darin anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Anschließend **Putenstreifen** aus der Pfanne nehmen und ohne weitere Zugabe von Fett **weiße Frühlingszwiebelringe** für 1 – 2 Min. darin anbraten.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller anrichten.

**Putenbrust-Mango-Curry** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis 15)	150 g	225 g	300 g
Mango DO   CI	1	1 (groß)	2
Pak Choi DE	1	2 (klein)	2
Frühlingszwiebel DE	1	2 (klein)	2
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „Mango-Curry“ 15)	6 g	9 g	12 g
Sahne 7)	200 g	300 g	400 g
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Hühnerbrühe*	100 ml	150 ml	200 ml
Öl*	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 100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	546 kJ/131 kcal   3033 kJ/726 kcal
Fett	5 g   24 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g   12 g
Kohlenhydrate	15 g   82 g
– davon Zucker	5 g   25 g
Eiweiß	9 g   46 g
Ballaststoffe	1 g   4 g
Salz	1 g   1 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

CI: Elfenbeinküste, DE: Deutschland, DO: Dominikanische Republik

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!