



Leichter kochen,
besser essen!



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

2
KW07
2017



Feurig fruchtig: Rotes Putencurry mit selbstgemachter Currypaste und Basmatireis

Currypaste selber machen? Das geht ganz einfach und schmeckt obendrein einfach wunderbar! Heute zeigen wir Dir, wie Du aus Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limette im Handumdrehen eine Currypaste zaubern kannst. Lass es Dir schmecken!

35 min.

50 min.

Stufe 2

An Tag
1-3 kochen

Thermomix übernimmt alles;
glutenfrei, scharf, proteinreich



Putenbrust



Basmatireis



Champignons



braune Champignons



Kokosmilch



Limette



Knoblauchzehe



rote Chili



Ingwer





Koriander



Zitronengras

Für 2 Personen.....

- 1 Stange Zitronengras
[Ursprungsl. TH]
- 2 cm Ingwer  [Ursprungsl. BR]
- 1 Knoblauchzehe
[Ursprungsl. ES]
- ½ rote Chili  [Ursprungsl. ES]
- 10 g Koriander
- 1 Limette [Ursprungsl. BR]

- 150 g Champignons
- 100 g braune Champignons
- 250 g Putenbrust
- 150 g Basmatireis **15)**
- 150 ml Kokosmilch

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2789/647	419/97
Fett (g)	22	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	14	2
Kohlenhydrate (g)	71	11
- davon Zucker (g)	8	1
Eiweiß (g)	42	6
Ballaststoffe (g)	0	0
Salz (g)	1	0

Allergene: 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel (2), Saftpresse



1 Zitronengras vorsichtig mit einem Messer flachklopfen und in grobe Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und grob zerkleinern, **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in grobe Ringe schneiden. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen. **Zitronengrassringe, Ingwerstücke, Knoblauch** und **Chiliringe (Achtung: scharf!)** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Limette** halbieren, eine Hälfte auspressen und den **Saft** mit **1 EL Öl, Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 6** zu einer **Currypaste** vermischen und in eine kleine Schüssel füllen. Mixtopf spülen und trocknen.

2 Champignons je nach Größe vierteln oder achteln und im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Putenbrust** in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf dem Einlegeboden verteilen, auch hier darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Einlegeboden einsetzen und Varoma-Behälter schließen.

3 Basmatireis in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 1000 g **Wasser** und 1½ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen. Varoma-Behälter aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma-Behälter vorsichtig abnehmen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, zur Seite stellen und warm halten. Varoma-Behälter wieder aufsetzen und nochmals **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma-Behälter abnehmen und kurz beiseitestellen. Mixtopf leeren.

4 15 g Öl und **Currypaste** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch, Salz** und **Pfeffer** zugeben und **2 Min./98 °C/🌀/Stufe 1** erhitzen. Vorgegarte **Champignons** und **Putenwürfel** dazugeben und nochmals **3 Min./98 °C/🌀/Stufe 1** garen. **Reis** auf tiefe Teller verteilen, **Putencurry** daneben anrichten und mit **Koriander** bestreuen.