



GELBES CURRY MIT EXTRA ENTENBRUST,

dazu Gemüse, Erdnüsse und gebackenes Naan-Brot



EXTRA LECKERBISEN

Entenbrustfilet



Naan-Brot



Kokosmilch



Karotte



braune Champignons



gelbe Paprika



Erdnüsse



Zwiebel



gelbe Currypaste



roter Chili



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Ingwer



Entenbrustfilets

25 [30|30] Min.

35 [40|40] Min.

Thermomix kocht

Hello Extra! Dein gelbes Curry mit Gemüse erfährt heute ein Upgrade durch eine knusprig angebratene, zarte Entenbrust. So verwöhnst Du Dich – gerade an kälteren oder verregneten Abenden. Das Schöne an diesem Curry ist, dass es recht mild und cremig ist und viele Aromen mitbringt. Durch das schonende Dampfgaren im Varoma bleiben die Aromen im Gemüse wunderbar erhalten. Lass es Dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gitterrost** und **1 große Schüssel**.



1 BOHNEN & KAROTTEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Paprika** und **Champignons** vorbereiten.



2 PAPRIKA & CHAMPIGNONS

Gelbe Paprika halbieren, **Kerne** entfernen und **Paprika** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. **Braune Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. Nach der Vorgarzeit den Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Paprikastreifen** und **Champignonstücke** zugeben. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen die **Currysoße** vorbereiten.



3 ENTENBRUST ZUBEREITEN

Haut der **Entenbrust** im Abstand von ca. 1 cm rautenförmig einschneiden. **Entenbrust salzen*** und mit der Hautseite nach unten in eine große, kalte Pfanne geben. Pfanne erhitzen und **Entenbrust 2 – 3 Min.** scharf anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und weitere **1 – 2 Min.** anbraten. **Entenbrust** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen für **6 – 7 Min.** für medium oder **10 – 14 Min.** für well done garen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. **Ingwerscheiben**, **Knoblauch** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



5 CURRYSOSSSE KOCHEN

Zwiebel zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl***, $\frac{1}{2}$ [2/3 | 1] EL **gelbe Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und **4 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. **Garflüssigkeit*** (siehe Zutatentabelle), **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpaste***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./95 °C/ Stufe 1** garen und fortfahren.



6 CURRY VOLLENDEN

Naan-Brot auf einen Gitterrost geben und auf der mittleren Schiene im Backofen **5 Min.** goldbraun aufbacken. **Erdnüsse** grob hacken. **Varoma-Gemüse** in eine große Schüssel geben. **Currysoße** zum **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, auf Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
gelbe Paprika NL BE	1	1	2
Karotte DE	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Naan-Brot 1)	260 g	390 g	520 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	20 g
roter Chili ES	1	1	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Entenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*		500 g	
Garflüssigkeit*	110 g	170 g	200 g
Gemüsebrühpaste*	4 g	6 g	8 g
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. 700 g)
Brennwert	624 kJ/149 kcal	4412 kJ/1055 kcal
Fett	9 g	62 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	28 g
Kohlenhydrate	13 g	89 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande, ES: Spanien, CN: China

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@hlofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at