



Leichter kochen,  
besser essen!



1  
KW49  
2016

thermomix

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

## Puten-Mango-Curry mit Koriander-Reis und Pak Choi

Wir finden, es wird eindeutig Zeit für Exotik und Farbe auf Deinem Teller! Unser frisches Curry zaubert Dir heute im Nu die bunten Farben Asiens in die Küche. Dank der fruchtigen Süße der Mango punktet dieses Curry außerdem mit einer ganz besonderen aromatisch-exotischen Note. Lass es Dir schmecken!

 30 min.

 50 min.

 Stufe 1

 An Tag  
1-3 kochen

Thermomix kocht; kalorienarm, fettarm,  
proteinreich, glutenfrei



Putenbrust



Basmatireis



Mango



Currypulver



Pak Choi



Frühlingszwiebel



Koriander



Sahne

## Für 2 Personen.....

- 10 g Koriander, abgezupft
- 150 g Basmatireis
- ½ Mango 🍌 [Ursprungsl. ESP]
- 2 Stück Putenbrust
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen  
[Ursprungsl. ESP]

- ½ Pak Choi 🍃, in Streifen  
[Ursprungsl. ITA]
- 10 g Currypulver „Madras“ **15)**
- 100 ml Sahne **7)**

## Nährwerte

	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2731/652	460/110
Fett (g)	11	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	97	16
- davon Zucker (g)	40	7
Eiweiß (g)	41	5
Ballaststoffe (g)	1	0
Salz (g)	1	0

**Allergene: 7)** Lactose

**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

Salz, Pfeffer, Öl

## Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, Küchenpapier, große Pfanne



**1** Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



**2** 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Basmatireis** zugeben, mit dem Spatel gut vermischen und **15 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Währenddessen **Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Putenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen, in 1 cm breite Streifen schneiden und mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Putenstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten und kurz zudeckelt warmhalten. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. **Reis** abgedeckt auf einem Teller stehen lassen und Mixtopf leeren.



**3** Frühlingszwiebelringe und 1 TL **Öl** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/🌀/Stufe 1** anschwitzen.

**4** Pak-Choi-Streifen, Mangowürfel, Currypulver, 1 Prise Salz und Pfeffer und 1 TL **Öl** zugeben und nochmal **3 Min./120 °C/🌀/Stufe 1** anschwitzen.

**5** Sahne und angebratene **Putenstreifen** dazugeben und **5 Min./98 °C/🌀/Stufe 1** einkochen lassen.



**6** **Basmatireis** mit einer Gabel etwas auflockern, gehackten **Koriander** unterheben und auf Teller verteilen. **Puten-Mango-Curry** dazu anrichten und genießen.