



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW49
2016

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.

Stufe 1

An Tag
1-3 kochen

fettarm, glutenfrei
kalorienarm, schnell
proteinreich



Putenbrust



Basmatireis



Mango



Currypulver



Pak Choi



Frühlingszwiebel



Koriander



Sahne

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Basmatireis	150 g	300 g
Mango [Ursprungsl. BRA]	½	1
Pak Choi [Ursprungsl. ITA]	½	1
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2
Koriander	10 g	20 g
Putenbrust	2	4
Currypulver „Madras“ 15	10 g	20 g
Sahne 7	100 ml	200 ml

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

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Öl, Hühnerbrühe, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Küchenpapier, große Pfanne (mit Deckel)

Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, **salzen**, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, danach vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. quellen lassen.



2 **Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Pak Choi** in Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Koriander** mit Stielen fein hacken. **Putenbrust** mit Küchenpapier trockentupfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 50 ml [100 ml] heiße **Hühnerbrühe** vorbereiten.



3 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Putenstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen. Nun in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Pak-Choi-Streifen**, **Mangowürfel** und **Currypulver** dazugeben und 1 – 2 Min. ohne Fettzugabe braten. Mit **Sahne** und vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen. **Putenstreifen** zufügen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.



4 **Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, gehackten **Koriander** unterheben und auf Teller verteilen. **Puten-Mango-Curry** dazu anrichten, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.