



Thailändisches Rindercurry mit Kokosmilch, Mie-Nudeln und Ingwer-Gurken-Salat



HELLO KAFFIRLIMETTENBLATT

Das Kaffirlimettenblatt ist das Lorbeerblatt der asiatischen Küche und wird entweder nur im Ganzen mitgekocht oder hauchdünn geschnitten mitgegessen.



Rindergeschnetzeltes



Mie-Nudeln



Buschbohnen



Panang-Curry-Paste



Ingwer



Limette



Kaffirlimettenblatt



Kokosmilch



Gurke

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Die thailändische Panang-Curry-Paste ist eine besonders milde Gewürzpaste, die für die Chili-liebenden Thailänder wohl kaum feurig ist. Für Anfänger der Thai-Küche gilt allerdings: vorsichtig rantasten, nachwürzen geht später immer noch. Dann wirst Du die Aromenvielfalt schon bald ins Herz schließen! Unsere Kombi mit Mie-Nudeln und einem erfrischenden Ingwer-Gurken-Salat hält gekonnt die Balance aus kräftig und leicht. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Zitronenpresse**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel**, eine **Gemüsereibe**, **1 kleinen Topf** und ein **Sieb**.



1 ZUERST Enden der **Buschbohnen** abschneiden. **Ingwer** schälen. **Limette** halbieren und **Saft** auspressen.



2 FÜR DAS CURRY In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen und **Rindergeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten. **Kaffirlimettenblatt** und **Bohnen** zugeben und weitere 2 Min. scharf anbraten.



3 IN DER ZWISCHENZEIT In einer kleinen Schüssel **Kokosmilch**, **2 TL** [4 TL] **Panang-Curry-Paste** (**Vorsicht: scharf!**), **100 ml** [200 ml] kaltes **Wasser** und **1 TL** [1 EL] **Honig** vermischen. Diese **Mischung** unter das **Geschnetzelte** rühren, dann abgedeckt bei geringer Stufe ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend **Curry** ohne Deckel ca. 5 Min. einköcheln lassen.



4 FÜR DEN SALAT Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Gurkenhalbmonde** in eine große Schüssel geben und nach Belieben etwas **Ingwer** (**Vorsicht: scharf!**) dazureiben. Mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer**, 1 Prise **Zucker** und 1 EL [2 EL] **Limettensaft** abschmecken.



5 NUDELN GAREN In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Mie-Nudeln** darin 4 – 5 Min. auf niedrigster Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Anschließend **Mie-Nudeln** durch ein Sieb abgießen.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 Personen mehr **Mie-Nudeln** mit, als benötigt werden. Verwende die angegebene Menge an Nudeln, damit Dein Curry schön cremig und ausgewogen bleibt.



6 ZUM SCHLUSS **Panang-Rindfleisch-Curry** mit restlichem **Limettensaft** abschmecken. **Kaffirlimettenblatt** entfernen. **Mie-Nudeln** gut unterheben, auf Teller verteilen und zusammen mit **Gurken-Ingwer-Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
Ingwer CN	20 g	40 g
Limette BR	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Rindergeschnetzeltes	280 g	560 g
Kaffirlimettenblatt	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Panang-Curry-Paste 15)	2 TL ☉	4 TL ☉
Gurke ES	1	2
Mie-Nudeln 1) 15)	125 g ☉	250 g

Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ 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. 500 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	2795 kJ/666 kcal
Fett	7 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	12 g	58 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	9 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, CN: China, ES: Spanien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!