

Putenbrust in Curry-Sahne-Soße mit Karotten-Reis und grünen Bohnen

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 710 kcal • Tag 3 kochen



Putenbrust



Basmatireis



Karotte



Buschbohnen



Zwiebel



Kochsahne



Tomatenmark



Mandeln, gehobelt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Hühnerbrühe



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Butter*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf mit Deckel, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Putenbrust	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Mandeln, gehobelt 22)	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	2970 kJ/710 kcal
Fett	3,6 g	24,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	10,7 g
Kohlenhydrate	11,4 g	77,6 g
– davon Zucker	2 g	13,5 g
Eiweiß	6,5 g	44,1 g
Salz	0,2 g	1,37 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** nach Belieben quer halbieren oder ganz lassen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.



2 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis und **Karotte** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



3 Bohnen kochen

In einen großen Topf 1 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Bohnen zugeben und 9 – 10 Min. kochen, bis sie weich sind. Dann mithilfe des Deckels abgießen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zugeben und mit den **Bohnen** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



4 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die **Mandelblättchen** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und anschließend herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Putenbrust darin von jeder Seite 2 – 3 Min. anbraten.

Herausnehmen, **salzen***, **pfeffern*** und beiseitestellen.



5 Soße kochen

Zwiebelstreifen in der Pfanne 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Tomatenmark zu den **Zwiebeln** rühren und 1 Min. anrösten.

Anschließend mit **Kochsahne** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hühnerbrühpulver und „Hello Curry“ unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Putenbrust wieder in die Pfanne geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Bohnen und **Putenbrust** daneben legen, mit **Currysoße** begießen und mit **Mandelblättchen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

